

Seniorzy na basenie i turnieju tańca.

Autor: Jolanta i Tadeusz Dach

Seniorzy z Gminy Rymanów nadal są bardzo aktywni. Nie przeszkadza im trwająca zima i dojazd na zajęcia w warunkach zimowych. Frekwencja wśród uczestników jest zawsze wysoka. Nowością w ostatnim okresie są wyjazdy na basen "Morska Odyseja" w Kołobrzegu. Najpierw w wodzie odbywa się aqua aerobik, który jest przyjemną i bezpieczną formą aktywności fizycznej, przeznaczoną dla każdego. Podczas ćwiczeń odcierany zostaje cały układ kostno-stawowy, a siła wyporu wody sprawia, że odczuwany wysiłek jest dużo mniejszy. Aqua aerobik pozwala poprawić ogólną kondycję, zgubić zbędne kilogramy (spalamy ok. 500 kcal przez 1 godz.) poprawić krążenie, zredukować cellulitis itp. Tak więc korzystamy z tych dobrodziejstw ćwiczenia w wodzie, a dzięki prowadzącej, p. Ewelinie, ćwiczenia są łatwe i przyjemne. Później jest możliwość pływania, kąpieli w basenie solankowym, czy też skorzystania z jacuzzi. Naszym Seniorom bardzo się taka forma aktywności fizycznej spodobała.

Od kilku miesięcy Klub Seniora "Pod Aniołami" organizuje również warsztaty taneczne, o których już kilkakrotnie pisaliśmy. Tym razem kilka słów o pobycie Seniorów z Rymanowa na ogólnopolskim turnieju tańca towarzyskiego. Pragniemy od razu uspokoić nasze dzieci i wnuki, że to nie my tańczyliśmy na tak poważnej imprezie, natomiast kibicowaliśmy naszemu instruktorowi tańca p. Marcinowi, który ze swoją partnerką p. Justyną tam wystąpili. Pojechaliśmy całą grupą (40 osób!) do Szczecinka, gdzie odbywał się XV Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego o Memoriał Barbary Krzyżanowskiej – Ksok. W turnieju uczestniczyło mnóstwo par z wielu regionów w Polsce. Mieliśmy też okazję podziwiać występ polskiej pary – aktualnych mistrzów świata w tańcach standardowych. Dla wielu z nas była to pierwsza w życiu możliwość zobaczenia na żywo takiego turnieju. Bardzo się wszystkim podobało! "Naszej" parze z Kołobrzegu kibicowaliśmy bardzo żywno i co najważniejsze, wygrali oni cały turniej otrzymując główną nagrodę! Nasze gratulacje!

zdj. T. Dach