

ALLNEWS

BRUZZO

[home](#) [cronaca](#) [sport](#) [cultura](#) [ambiente](#) [salute&benessere](#) [cucina](#) [animali](#) [curiosità](#) [cinema ed eventi](#) [raccontiamocelo](#) [tv e media](#) [pubblichiamo](#)



sport

06/09/2013 by
12:59:33 Allcdn



Camminare con le bacchette? Scopri i segreti della nuova disciplina sportiva

Si chiama Nordic Walking. Domenica 15 lezione gratuita in Largo Madonna

PESCARA - Se, come diceva Chatwin, “la vita è un viaggio da fare a piedi”, allora meglio iniziare subito a camminare! Scherzi a parte, non si sottolineano mai abbastanza i benefici che un allenamento, a qualsiasi livello venga svolto, può apportare a mente e corpo. E non è necessario sottoporsi a lunghe e spesso noiose sedute in palestra. Per fare qualcosa per noi stessi e per la nostra salute è sufficiente una bella passeggiata, adatta a tutti ed a tutte le età. Per questo l'Associazione ISA, presieduta da Ettore Cianchetti, direttore del Centro di Riferimento Regionale per la patologia mammaria presso l'Ospedale “G. Bernabeo” di Ortona, nel continuare il suo impegno per diffusione di un corretto stile di vita per tutti i cittadini, promuove un nuovo interessante appuntamento. Questa volta i riflettori sono puntati sulla conoscenza di una disciplina che sta riscuotendo un successo sempre crescente, il Nordic Walking. Perché proprio la camminata con le bacchette? Perché a detta degli esperti può essere considerata una delle attività sportive più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta, infatti, si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. E dunque, tutti a lezione di Nordic Walking grazie all'evento: “In cammino per il benessere” organizzato da ISA per domenica 15 settembre. L'appuntamento è per le ore 16 a Pescara, in Largo Madonna, per una giornata all'insegna della salute, del movimento e del divertimento. Dopo l'introduzione del professor Ettore Cianchetti, sarà possibile partecipare ad una lezione dimostrativa di camminata con maestri qualificati. Chi fosse interessato non dimentichi di indossare scarpette da ginnastica! Ma gli appuntamenti durante il pomeriggio saranno numerosi. Interverranno Sabina Gallina, docente di Metodi e Didattiche delle attività sportive presso l'Università “G. D'Annunzio” di Chieti; Maria Teresa Leva, responsabile degenza oncologica all' “Ospedale Civile” di Pescara, Simona Grossi, dirigente medico dell'Unità di Senologia chirurgica presso l'ospedale “G. Bernabeo” di Ortona; Patrizia Cicconetti che racconterà la sua esperienza di walker. E non è tutto. Durante la giornata medici e maestri di Nordic Walking saranno a disposizione dei partecipanti per rispondere a domande. E per concludere, lezioni di ballo per tutti. Un appuntamento davvero da non perdere. Per stare bene insieme.

Mi piace

👍 Piace a te, Delizia Ciarfella e altre 8 persone.

©Allmedia Comunicazioni - P.I. 01986210688 - tel. 327.90.33.474

Testata giornalistica AllNewsAbruzzo.it registrata presso il Tribunale di Pescara al n° 18/2011 dell'8/11/2011 Iscrizione Roc n.22390
Alcune fotografie potrebbero essere prese dalla rete considerandole di dominio pubblico. I legittimi proprietari, contrari alla pubblicazione, possono contattare la Redazione.