

# Nordic walking v Brezne. Seniori ukázali, že chuť hýbať sa nepozná vekové hranice

Datum 12.10.2026  
Subjekt Mesto Brezno  
Region Slovensko  
Kategorie Zdravotníctvo a nemocnice, Sociálne služby, Šport, fitness a rekreácia

**Národné športové centrum v rámci celoslovenského podujatia Seniorský šport - Nordic walking zavítalo do Brezna. Hoci nepriaznivé počasie nedovolilo zorganizovať program vo vonkajšom športovom areáli Milutína Černáka, na dobrej nálade účastníkov nič neubralo. Jedáleň Základnej školy Pionierska 2 sa na chvíľu premenila na miesto plné pohybu, energie a úsmevov.**

Nordic walking je dynamická forma chôdze s využitím špeciálnych palíc.

## **Do Brezna prišli za pohybom a s dobrou náladou**

Na stretnutí sa zúčastnilo 75 seniorov z Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku Brezno pod vedením jej podpredsedu Milana Palovčíka. Už od úvodu bolo zrejmé, že medzi seniormi je o aktívny životný štýl veľký záujem. Napriek dažďu a zmene plánovaného priestoru sa stretli v dobrej nálade a s chuťou rozhýbať sa. Podujatie pod záštitou Ministerstva cestovného ruchu a športu SR osobne podporil štátny tajomník pre šport Štefan Engel, do Brezna zavítal aj riaditeľ Národného športového centra Martin Oťapka. Za mesto seniorov na domácej pôde privítali primátor Tomáš Abel a viceprimátor Miroslav Fašang, ktorí im popriali príjemné cvičenie, veľa energie a dobrej nálady, aby si spoločné popoludnie naplno užili.

## **Chuť hýbať sa nepozná vekové hranice**

O odborné vedenie sa postarali inštruktorky z Národného športového centra, ktoré seniorom vysvetľovali jednotlivé cviky a techniku chôdze. Nechýbala spoločná rozcvička, ukážky správnej techniky Nordic walkingu, ktorá zapája hornú aj dolnú časť tela a umožňuje prispôbiť tempo individuálnym možnostiam každého účastníka. Cieľom podujatia však bola nielen podpora fyzickej aktivity. Rovnako dôležité bolo vytvoriť priestor na stretávanie, posilňovanie sociálnych väzieb a spoločné trávenie času. Práve rozhovory, vzájomné povzbudenie a dobrá nálada boli prirodzenou súčasťou stretnutia. Sedemdesiatpäť seniorov tak aj napriek daždivému počasiu ukázalo, že chuť hýbať sa, stretávať sa a robiť niečo pre svoje zdravie nepozná vekové hranice.

<https://www.brezno.sk/nordic-walking-v-brezne.-seniori-ukazali-ze-chut-hybat-sa-nepozna-vekove-hranice?f=titles>