



Лучшие практики

В Лепельском районе популярностью среди людей старшего поколения пользуется **марафон по скандинавской ходьбе «Собери километры здоровья»** для людей старшего поколения (55+), который проходит ежегодно ко Дню пожилых людей.

Этот уникальный проект создан специально для активных и жизнерадостных людей старшего поколения (55+), стремящихся сохранить бодрость духа и тела, насладиться общением и внести свой вклад в собственное здоровье. Это не просто спортивное мероприятие, а настоящий праздник движения, здоровья и позитивных эмоций. В рамках проекта мы объединяем людей, которые ценят активный образ жизни и хотят провести время с пользой, получая удовольствие от каждого шага.

Для кого этот марафон?

- **Для всех, кому 55+!** Независимо от уровня физической подготовки, скандинавская ходьба доступна и полезна каждому.
- **Для тех, кто хочет:**
 - Укрепить сердечно-сосудистую систему.
 - Улучшить работу опорно-двигательного аппарата.
 - Повысить выносливость и общий тонус организма.
 - Снять стресс и улучшить настроение.
 - Найти новых друзей и единомышленников.
 - Получить заряд бодрости и позитива.

Почему именно скандинавская ходьба?

Скандинавская ходьба – это уникальная методика, которая задействует до 90% мышц тела, при этом снижая нагрузку на суставы. Это идеальный вид активности для людей старшего возраста, позволяющий эффективно тренироваться без риска для здоровья.

«Собери километры здоровья» – это шанс:

- **Инвестировать в свое здоровье:** Каждый пройденный километр – это шаг к долголетию и активной жизни.
- **Получить заряд энергии:** Почувствуйте прилив сил и бодрости после каждого занятия.
- **Расширить круг общения:** Найдите новых друзей и станьте частью дружного сообщества.

Ежегодное спортивно-массовое мероприятие «Крещенский забег»

В 2025 году прошел «Крещенский забег в валенках». Забыть о скучных зимних днях и окунуться в атмосферу праздника, азарта и настоящего русского духа лепельчанам ежегодно помогает этот



уникальный забег. «Крещенский забег» - уникальная возможность испытать себя, получить заряд бодрости и незабываемые эмоции, обувшись в традиционную русскую обувь – валенки!

Что вас ждет на «Крещенском забеге»?

- **Неповторимая атмосфера:** создается настоящий зимний праздник!

- **Уникальный формат:** Бег в валенках – это не только весело, но и полезно! Вы сможете проверить свою ловкость, выносливость и чувство юмора.

- **Разделение на категории:** Чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно и мог соревноваться на равных.

- **Памятные призы и подарки:** Все участники получают заряд позитива, а победители и призеры в каждой категории будут награждены ценными призами.

«Крещенский забег в валенках» – это больше, чем просто забег! Это традиция, которая объединяет людей, дарит радость и позволяет по-новому взглянуть на зимние развлечения.