

ВЕСЕННЯЯ ГРОЗА

ежегодный спортивный праздник



Не знаете, как начать здоровый образ жизни?



Мы вам поможем!

Именно так думали организаторы спортивного фестиваля “Весенняя гроза”, когда в 2018 году решили сделать спорт-хорошей традицией для жителей и гостей г. Пензы

Весна- время начать менять себя и
свою жизнь!

Именно поэтому для проведения “Весенней грозы”, как понятно из названия, выбраны весенние месяца. Традиционно- это апрель или май

Почему именно бег?

Бег — один из самых простых и доступных видов физической нагрузки

Им занимаются профессиональные спортсмены и новички, дети и взрослые, те, кто «на массе» и те, кто «на сушке», — в общем, все-все.

Бег укрепляет иммунитет

Пробежки на открытом воздухе (да ещё и в прохладную погоду) закаляют организм и делают его более устойчивым к микробам и вирусам.

Бег укрепляет дыхательную систему

Лёгкие во время бега интенсивно работают, насыщая организм необходимым ему кислородом. В результате регулярных пробежек лёгкие становятся сильнее, а их жизненная ёмкость — больше.

Бег помогает избавиться от депрессии

Во время бега организм вырабатывает гормон радости — эндорфин, причём, этот эффект сохраняется не только на время тренировки, но и после. Психологи утверждают, что регулярные занятия бегом делают человека менее раздражительным и помогают избавиться от бессонницы.

Бег помогает сконцентрироваться

Доказано, что люди, занимающиеся бегом, способны быстрее и эффективнее сконцентрироваться на какой-либо задаче и обладают повышенной внимательностью. А ещё бег улучшает память!

Бег повышает выносливость

С каждой пробежкой организм отодвигает свои пределы возможного и становится более подготовленным к кардионагрузкам.

01

Мы определились с местом и датой проведения мероприятия.



02

Заручились поддержкой спонсоров и пригласили гостей



03

Провели масштабный спортивный семейный праздник!



ВСПОМНИМ,
КАК ЭТО БЫЛО













Более 5000
участников

Более 500
семей-
участников



СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

<http://wuor58.ru/>

<https://vk.com/wuor58>

8 (937) 409-83-01