



Treningi na siłowni zewnętrznej przynoszą więcej korzyści niż te wykonywane w zamkniętym pomieszczeniu. Takie ćwiczenia doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynacji ruchowej oraz fizycznej. Dobór odpowiednich urządzeń oraz ćwiczeń sprawia, że działają one również rehabilitacyjnie, a naturalne otoczenie wycisza wewnątrz i ułatwia nawiązywanie kontaktów międzyludzkich. W ramach projektu „Budowa Otwartych Stref Aktywności w Gminie Kłodzko (Ścinawica, Krosnowice, Piszkowice, Stary Wielisław)” współfinansowanego ze środków Ministra Sportu i Turystyki Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF) powstały cztery obiekty infrastruktury sportowej. Dzięki inwestycji, w powyższych miejscowościach utworzono siłownie zewnętrzne oraz strefy relaksu (w Ścinawicy dodatkowo plac zabaw). Obiekty umożliwią spędzanie czasu wolnego w sposób aktywny i są miejscem integracji społecznej dla użytkowników w różnym wieku i o zróżnicowanej sprawności fizycznej. Zamon

towane urządzenia sportowe służą do ćwiczeń całego ciała – nóg, ramion, pleców oraz brzucha. Otwarte Strefy Aktywności tworzą atrakcyjną i przyjazną przestrzeń publiczną na świeżym powietrzu, dzięki czemu są alternatywą dla osób, które chcą aktywnie odpoczywać. Z efektów operacji mogą korzystać wszyscy mieszkańcy sołectw, jak również goście, ponieważ są one ogólnodostępne, bezpłatne.

Łączna wartość inwestycji to

76 000,00 zł

, dofinansowanie ze środków FRKF

38 000,00 zł

Zadanie wykonane w ramach Programu rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym.

Otwarta Strefa Aktywności w Krosnowicach – inwestycja obejmowała wariant podstawowy, w ramach którego wykonano:

W zdrowym ciele, zdrowy duch

Wpisany przez Patrycja Pocion

wtorek, 05 lutego 2019 01:00 - Poprawiony środa, 06 lutego 2019 12:38

- siłownię plenerową (6 szt. urządzeń sportowych) – biegacz, jeździec, narciarz, orbitrek, wiosło, twister + wahadło;

- strefę relaksu (2 szt. urządzeń do gier edukacyjnych) – stolik szachowy 4 os., gra plenerowa kółko i krzyżyk, 4 szt. ławek parkowych z siedziskiem drewnianym;

- zagospodarowanie zieleni (nasadzeń), uporządkowanie terenu oraz montaż tablicy informacyjnej wraz z regulaminem obiektu.



W zdrowym ciele, zdrowy duch

Wpisany przez Patrycja Pocion

wtorek, 05 lutego 2019 01:00 - Poprawiony środa, 06 lutego 2019 12:38

Otwarta Strefa Aktywności w Piszkowicach – inwestycja obejmowała wariant podstawowy, w ramach którego wykonano:

- siłownię plenerową – (6 szt. urządzeń sportowych) – jeździec, drabinka + słup nośny, rowerek, biegacz, wiosło, podciąg nóg + słup nośny;

- strefę relaksu (2 szt. urządzeń do gier edukacyjnych) – stół szachowy 2 os., gra plenerowa kółko i krzyżyk, 4 szt. ławek parkowych z siedziskiem drewnianym;

- zagospodarowanie zieleni (nasadzeń), uporządkowanie terenu oraz montaż tablicy informacyjnej wraz z regulaminem obiektu.



W zdrowym ciele, zdrowy duch

Wpisany przez Patrycja Pocion

wtorek, 05 lutego 2019 01:00 - Poprawiony środa, 06 lutego 2019 12:38

Otwarta Strefa Aktywności w Starym Wielisławiu – inwestycja obejmowała wariant podstawowy, w ramach którego wykonano:

- siłownię plenerową – (6 szt. urządzeń sportowych) – jeździec, drabinka + słup nośny, rowerek, biegacz, podciąg nóg + słup nośny, prostownik pleców + słup nośny;
- strefę relaksu (2 szt. urządzeń do gier edukacyjnych) – stolik szachowy 2 os., gra plenerowa kółko i krzyżyk, 4 szt. ławek parkowych z siedziskiem drewnianym;
- zagospodarowanie zieleni (nasadzeń) oraz uporządkowanie terenu.



Otwarta Strefa Aktywności w Ścinawicy – inwestycja obejmowała wariant rozszerzony, w ramach którego wykonano:

- siłownię plenerową (6 szt. urządzeń sportowych) – biegacz, orbitrek, twister + wahadło, jeździec, prasa nożna + słup nośny + motyl, wiosło;

- strefę relaksu (2 szt. urządzeń do gier edukacyjnych) – stół szachowy 4 os., gra plenerowa kółko i krzyżyk, 4 szt. ławek parkowych z siedziskiem drewnianym;

- plac zabaw (3 szt. urządzeń) – karuzela tarczowa, huśtawka ważka pojedyncza, karuzela TWIST-02;

- ogrodzenie placu zabaw, zagospodarowania zieleni (nasadzeń), uporządkowanie terenu oraz montaż tablicy informacyjnej wraz z regulaminem obiektu.



W zdrowym ciele, zdrowy duch

Wpisany przez Patrycja Pocion

wtorek, 05 lutego 2019 01:00 - Poprawiony środa, 06 lutego 2019 12:38



W zdrowym ciele, zdrowy duch

Wpisany przez Patrycja Pacion

wtorek, 05 lutego 2019 01:00 - Poprawiony środa, 06 lutego 2019 12:38



Składowisko dla biogazowni zlokalizowanej przy ul. Młajstewskiej w Spornym w gminie Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie