

- był źródłem wody dla celów święcenia tzw. Lanego Poniedziałku, bowiem skromne zapasy w szklanych, wtedy, butelkach szybko ulegały wyczerpaniu (później zabronił wykorzystania tej wody sam proboszcz, gdyż odstraszała i zawiesina, i aromatem przewyższającym ówczesne perfumy);
- były próby wykorzystania wód stawowych dla celów jakiegoś Koła rybackiego, czy jak to się nazywa;
- był źródłem uciechy i żartów, gdy pewien mix koński próbował ugasić pragnienie wjeżdżając z łagodnej skarpy

stawowej. Razem z wozem i prowadzącym pojazd zaprzęgowy gospodarzem; tak przynajmniej głosiła ówczesna legenda.

Dziś staw, otwarty dla społeczeństwa wiejskiego jedynie na niewielkiej długości wybrzeża, mocno stracił na znaczeniu. Z wyjątkiem retencji. Regulacja, ogrodzenie i kanalizacja dość skutecznie ograniczyła dostęp i tylko nieliczni moczą w nim jeszcze kij, cierpliwie czekając na nienadające ze wzrostem resztki populacji rybnej...

Tubylec

AKTYWNY MROZÓW CZ.4

Ożywcza moc wody.

Aqua aerobik? Jasne, że tak! Ćwiczenia w wodzie to sama przyjemność. Woda przez swoje wyjątkowe właściwości sprawia, że wykonywane w niej ćwiczenia są szczególnym rodzajem gimnastyki całego ciała. Aqua aerobik to ćwiczenia w wodzie w postaci prostych choreografii przypominających aerobik. Angażowane są tu wszystkie grupy mięśniowe, ćwiczenia natomiast są bardzo bezpieczne i efektywne. Podczas ćwiczeń układ ruchu nie jest tak obciążany, jak w przypadku innych form aktywności wykonywanych na salach bądź urządzeniach wysiłkowych, dlatego ćwiczyć może praktycznie każdy bez względu na wiek i płeć. To co zwykle doskwiera najbardziej, czyli kolana, bądź kręgosłup, w wodzie nie sprawia problemów. Polecany jest również osobom chorym na osteoporozę, mającym problemy z układem krążenia i oddechowym.

Środowisko wodne stawia kończynom wykonującym podczas ćwiczeń ruch duży opór, można więc dzięki temu zwiększać siłę mięśni bez konieczności wylewania z siebie litrów potu jak na siłowni czy sali fitness. Podczas zajęć w wodzie nie odczuwamy tak bardzo zmęczenia, mimo że nasze mięśnie wykonują ogromną pracę. Możemy zatem kształtować wymarzoną sylwetkę i poprawiać wydolność naszego organizmu bez strachu o kontuzje i urazy. Niesamowite jest to, że proste ćwiczenia wykonywane na lądzie, jak np. wymachy nóg czy ramion, w wodzie wymagają włożenia ogromnego wysiłku w pokonaniu oporu wody. Zwykły siad prosty to ćwiczenie na mięśnie brzucha. Jak dojdzie do ćwiczeń sprzęt typu „makarony”, „kwiatki” czy „mankiety” na nogi, wykonane z pianki wypornościowej to nie potrzeba już hantli, czy obciążników, aby wzmocnić swoje mięśnie i rzeźbić sylwetkę.

Przy tym ożywcza woda sprawia, że nie pocimy się i nie odczuwamy pragnienia☺.

Do udziału w zajęciach nie jest potrzebna umiejętność pływania. Pasy z pianki wypornościowej umożliwiają swobodne wykonywanie ćwiczeń utrzymując ciało na powierzchni wody, w tzw. zawieszeniu.

Towarzyszająca muzyka nadaje tempo, mobilizując do podejmowania wysiłku oraz umila ćwiczenia. Po zajęciach aqua aerobiku jest czas na pływanie w basenie, hydromasaże czy relaks w saunie.

Zajęcia aqua aerobiku odbywają się w Średzkim Parku Wodnym w dniach: poniedziałki i czwartki od godz. 18.00, 19.00, 20.00 oraz soboty od godz. 9.00 i 10.00.

Ceny zajęć:

pierwsze zajęcia 12zł

wejście jednorazowe 22zł

Zajęcia 1/tydz. w karnecie miesięcznym 18zł

Zajęcia 2/tydz. w karnecie miesięcznym 17zł

SENIOR zajęcia w karnecie miesięcznym 15zł

MULTISPORT bez dopłat

Podane ceny zawierają bilet wstępu na basen, tzn. 45min zajęć+45min czasu dodatkowego.

Jest możliwość wykupienia opcji z sauną - dodatkowe 30 min za 5zł.

Zapisy odbywają się drogą telefoniczną lub mailową:

Aqua Fit Anna Figarska

tel. 537 437 801

figarska.aquafit@gmail.com

opracowała Dorota Kozyra



Fot. . Anna Figarska



Nowinki LSO

W dniach od 30 kwietnia do 3 maja ministranci z naszej parafii uczestniczyli w PiMie - Pielgrzymce Ministrantów do Twardo-górskiej Maryi Wspomożycielki. To spotkanie łączyło w sobie czas na modlitwę i rekreację. Dzięki dofinansowaniu mogli wziąć udział wszyscy chętni chłopcy. Ministranci dzielnie reprezentowali naszą parafię zdobywając w konkurencjach indywidualnych: 3 I miejsca, 2 II miejsca i 1 III miejsce. Podziękowania kierują do wszystkich, którzy wsparli ich wyjazd finansowo i modlitewnie.

W dniu 6 czerwca odbyła się promocja lektorów i Ceremoniarzy w kościele Św. Krzyża we Wrocławiu. Po rocznym kursie nowym ceremoniarzem został Mieszko Kozyra, a nowymi lektorami Dominik Zięcina i Kuba

