

MKS 9 po zgrupowaniu szkoleniowym

01-09-2026



Fot: MKS 9 Dzierżoniów

20 zawodników klubu MKS 9 trenowało w nadmorskim Dźwirzynie, przygotowując się do najbliższych sportowych wyzwań. Zawodnicy uczestniczyli w ćwiczeniach ogólnorozwojowych i sprawnościowych, marszobiegach plażą, grach zespołowych oraz zajęciach na świeżym powietrzu. Jedną z dodatkowych form aktywności był również rejs kajakami po jeziorze Resko.

Poza zajęciami sportowymi uczestnicy korzystali z możliwości wypoczynku nad morzem oraz zwiedzali Dźwirzyno i okolice.

Każdego dnia odbywały się również rozmowy poświęcone profilaktyce uzależnień - poruszano tematy związane z zagrożeniami wynikającymi z używania alkoholu, wyrobów nikotynowych i innych substancji psychoaktywnych, a także z uzależnieniami behawioralnymi. Zajęcia dotyczyły również zdrowego stylu życia, odpowiedzialnych wyborów oraz radzenia sobie z presją rówieśniczą.

12 sierpnia zawodnicy byli świadkami dwóch zdarzeń astronomicznych - zaćmienia słońca oraz spadające gwiazdy podczas nocy perseidów.

Zgrupowanie było dla zawodników czasem aktywnego wypoczynku, realizacji programu sportowego, integracji oraz przygotowania do kolejnego sezonu treningowego. Udział w zgrupowaniu, które trwało od 8 do 22 sierpnia, został

dofinansowany ze środków Gminy Miejskiej Dzierżoniów.

Opr. na podst. inf. MKS 9