

## Otwarcie siłowni plenerowej w Świerczowie



Otwarcie siłowni plenerowej w Świerczowie

Gmina Kolbuszowa zakończyła realizację zadania pn. „Modernizacja placu na spotkania integracyjne – budowa mini siłowni w Świerczowie” dofinansowanego z Budżetu Województwa Podkarpackiego w ramach Podkarpackiego Programu Odnowy Wsi na lata 2017 – 2020 r.

Zakres zadania obejmował:

1. Uporządkowanie placu i przygotowanie go do inwestycji.
2. Montaż nowych urządzeń mini siłowni:

- biegacz/orbitrek (pylon) – urządzenie poprawia ogólną wydolność organizmu i ruchomość kończyn;
- ściąganie/wyciskanie (pylon) – urządzenie do wzmacniania mięśni klatki piersiowej oraz barków, pleców i ramion;
- rower/jeździec (pylon) – urządzenie ogólnorozwojowe, wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, górnych i brzucha;
- ławeczka/prostownik pleców (pylon) – urządzenie do ćwiczeń mięśni grzbietu i brzucha;

3. Ułożenie kostki brukowej wokół budynku Świetlicy.
4. Zasadzenie krzewów i kwiatów celem zagospodarowania terenu placu.

Część zakresu zrealizowana została przez Partnerów projektu: Miejski Dom Kultury w Kolbuszowej, Nadleśnictwo Kolbuszowa, OSP w Świerczowie, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Świerczów oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Świerczowie. Partnerzy zaangażowali się w uprzątnięcie placu przed i po zrealizowaniu inwestycji, zasadzenie kwiatów i krzewów oraz zorganizowanie wydarzenia promocyjnego w dniu 02.09.2018 r. o godzinie 16:00 na placu przy Świetlicy w Świerczowie.

Realizacja zadania przyczyniła się do stworzenia możliwości bezpiecznego i zdrowego spędzania wolnego czasu mieszkańców wsi Świerczów, ale i również osób odwiedzających miejscowość. Trening na elementach siłowni plenerowej doskonale wpływa na poprawę kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej, poprawia krążenie krwi i wspomaga odporność. Siłownia będzie służyć jeszcze większej integracji mieszkańców oraz zapewni aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.