

## „Fitt szekció” a missziókonferencián

A „Fitt szekció” 6.40-kor indult. Senki nem gondolta, hogy ez lesz az egyik leglátogatottabb csoportfoglalkozás a táborban.

Igaz, nem túl kellett vigyáztatni, hanem állva végigyalogolni. 5 nap alatt kiderült, hogy a reggeli mozgáshoz hozzá lehet szokni; hiányzik, ha elmarad; a mozgáshoz nem kell más, mint egy cipő és jó reggeli csengőhang. A többi már az izmok dolga. 20 perc alatt már mérhető és érezhető hatás tapasztalható az 5 km körüli távra. Mindenki a maga ritmusában haladt és célba ért. Napközben frissebb elme, jobb izomtónus és jó adag endorfin emelkedett a reggeli startra.

Sokan azért is járják ezt a szekciót, akkor is, ha nincs még 30-40 társuk.

Á

Dr. Ösz-Farkas Ernő