



Ассоциация «Самарская Федерация Ушу»  
г. Самара, ул. Партизанская, 19, оф. 304

Тел. +7 937 981-69-94

E-mail: [lad0690@mail.ru](mailto:lad0690@mail.ru)

<https://wushu-smr.ru/>

<https://vk.com/wushusamara>

## ПРЕСС-РЕЛИЗ

### Для пенсионеров Самарской области начались бесплатные онлайн тренировки

В Самарской области для людей старшего возраста стартовали бесплатные онлайн занятия оздоровительной китайской гимнастикой ушу и физкультурой в рамках проекта «Здоровье пожилых: перезагрузка». Тренировки для продления активного долголетия старшего поколения организованы Самарской федерацией ушу. Проект реализуется при поддержке Фонда президентских грантов.

Онлайн тренировки специально адаптированы для старшего возраста и включают общеукрепляющие упражнения, суставную гимнастику, медитацию, массаж и дыхательную гимнастику.

Для подключения к занятиям необходимо заполнить анкету на сайте <https://vk.link/zdorovpensioner>, после чего придет подробная инструкция, расписание занятий и ссылка на виртуальный тренировочный зал проекта. При этом пенсионеры, которые не смогут заниматься напрямую с тренером онлайн, получают видеуроки для самостоятельных занятий.

В рамках проекта для пожилых людей также пройдут бесплатные семинары, мастер-классы и лекции по активному долголетию. Завершится проект областным фестивалем для пожилых людей, ведущих активный образ жизни.

*«Онлайн тренировки особенно актуальны для тех пенсионеров, которые сейчас вынуждены находиться на самоизоляции, но при этом привыкли вести активный образ жизни или хотят укрепить свое здоровье, - отмечает президент Самарской федерации ушу Александр Лазарев. - Проект дает возможность людям «серебряного» возраста безопасно заниматься оздоровительной гимнастикой и общаться с единомышленниками со всего региона».*

Телефон контакта для СМИ: +7-917-147-48-09, Звягинцева Светлана