

## Sport to nasze drugie imię



### Comiesięczne przedsięwzięcia sportowe w 1 batalionie strzelców podhalańskich.

Każdego miesiąca, oprócz regularnych zajęć z wychowania fizycznego oraz codziennego porannego rozruchu fizycznego, żołnierze 21 Brygady Strzelców Podhalańskich przeznaczają dodatkowy dzień na aktywność fizyczną. Doskonałą swoją kondycję, siłę i wytrzymałość poprzez udział w zajęciach ze sztuk walki, lekkoatletyki czy gier zespołowych. Każdy rodzaj aktywność fizycznej, wpływa pozytywnie zarówno na układ odpornościowy, jak i na zdrowie psychiczne. Dlatego tak ważne jest regularne uprawianie sportu - także w czasach pandemii.



