



W siłowni Młodzieżowego Domu Kultury im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śląskich, na co dzień odbywają się zajęcia z zakresu treningu funkcjonalnego, crosstreningu oraz typowe ćwiczenia siłowe dla młodzieży.

Dnia 02.12.2019 r., miały miejsce warsztaty „**Siła i metody jej kształtowania**”, podczas których uczestnicy mogli dowiedzieć się, czym jest siła mięśniowa, jak ją rozwijać i jakie znaczenie ma ta zdolność motoryczna w życiu człowieka. Zasadniczym motywem spotkania było tworzenie programów treningowych. Uczestnicy wspólnie z prowadzącym tworzyli plany treningowe, które będą wykorzystywać podczas zajęć.