



ZADBAJ O FORMĘ



ZADBAJ O FORMĘ

Zwiedzaj okolicę na rowerze korzystając z sieci ścieżek zapewniających komfortową i bezpieczeńścią aktywność. Wybierz się na północ, asfaltową i oświetloną drogą rowerową prowadzącą przez Łochowice aż do Bytnicy lub w kierunku zachodnim – nad jezioro Moczydło w Osiecznicy. Pozytywne wrażenia gwarantowane! Nie masz roweru? To nie problem. Możesz wypożyczyć go w Ośrodku Sportu i Rekreacji! Wolisz piesze wycieczki? Chwyć za kijki i spaceruj wytyczonym przez PTTK szlakiem nordic walking, odkrywając przy tym piękno Ziemi Krosniańskiej. Wędrując zadбай o formę ćwicząc na siłowniach plenerowych w Parku Tysiąclecia i w porcie rzeczny.

Centrum Rekreacyjne OSIR
ul. Pocztowa 27, 66-600 Krosno Odrzańskie
tel. 68 383 54 26
www.osir-krosno.pl
e-mail: dyrektor@osirkrosno.pl
www.osir-krosno.pl
www.facebook.com/osirkrosno/



BLEIBEN SIE FIT

Nutzen Sie unsere Fahrradwege, die Komfort und Sicherheit garantieren. Fahren Sie nach Norden, nehmen Sie den asphaltierten und beleuchteten Radweg, der durch Łochowice bis nach Bytnica führt, oder in Richtung Westen – zum Moczydło-See in Osiecznica. Bleibende Eindrücke garantiert! Haben Sie kein Fahrrad? Kein Problem. Sie können eins im Sport- und Freizeitzentrum mieten! Wandern Sie lieber? Nehmen Sie die Stöcke und wandern Sie auf dem von PTTK markierten Nordic Walking-Pfad, um die Schönheit der Region Krosno zu entdecken. Indem Sie wandern, können Sie ihre Form verbessern. Außerdem ist es im Millennium Park und im Flusshafen möglich, an Fitnessgeräten unter freiem Himmel zu trainieren.

Freizeitzentrum OSIR
Pocztowa Straße 27, 66-600 Krosno Odrzańskie
Kontaktnummer +48 68 383 54 26
www.osir-krosno.pl
E-Mail: dyrektor@osirkrosno.pl
www.facebook.com/osirkrosno/



BE FIT

Take a bike ride around the neighbourhood using the network of bike routes which offer you a comfortable and safe way to spend time. Take a ride to the north, on the illuminated bike path running through Łochowice up to Bytnica, or to the west – to the Moczydło Lake in Osiecznica. Amazing time guaranteed! You don't have a bike? It's not a problem. You can rent it in the Sports and Recreation Centre. Are you more into hiking? Take the walking sticks and go for a walk along the PTTK's Nordic walking route and discover the beauty of Krosno Land. On a hike, you can also take care of your shape and use the open-air gyms in the Millennium Park and in the river port.

Sports and Recreation Center OSIR
27 Pocztowa Street, 66-600 Krosno Odrzańskie
phone: +48 68 383 54 26
www.osir-krosno.pl
e-mail: dyrektor@osirkrosno.pl
www.osir-krosno.pl
www.facebook.com/osirkrosno/