

NORDIC WALKING

koordináční schůzka

11. září v 18.00 hodin
na „Starém hřišti“

v Roudnici

Program koordináční schůzky:

- Základní informace o NW
- Výhody NW
- Vysvětlení a ukázka správné techniky
- Informace o správném vybavení na kurzy chození
- **Rozdělení do skupin dle pohybových možností**
- Sestavení časového harmonogramu pro jednotlivé skupiny
- Obeznamení s programem lekcí následné praktické výuky
- Možnost zakoupení Nordic Walkingových holí

Další setkání:

Blok 6 vyučovacích kurzů v délce 1,5 hod, ve kterých už bude probíhat praktický nácvik a trénink správné techniky. Cena 6ti vyučovacích hodin.....1500,-- Kč.

Těším se na setkání

KATEŘINA NOVÁKOVÁ

Instruktor kondiční chůze s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

Člen ČESKOMORAVSKÉ FEDERACE NORDIC WALKING



Bližší informace a přihlášení na telefonu 732 215 509 p. Nováková

nebo v knihovně OÚ Roudnice 739 059 670 p. Novotná

Nordic Walking nabízí velice efektivní a poměrně snadnou cestu ke zdokonalení kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo aktuální stav fyzické kondice. NW může být vykován každým, kdo touží po pohybu a chce udělat něco pro své zdraví příjemným způsobem. Po naučení se správné technice se Nordic Walking řadí mezi jedny z nejzdravějších sportů vůbec. Zapojují se při něm téměř všechny partie lidského těla (90 % svalů).