



ČESKOMORAVSKÁ
FEDERACE
NORDIC
WALKING

NORDIC WALKING

Seznamovací schůzka

7. DUBNA 2024 v 18.00 hodin

Na „Starém hřišti“ (před OÚ) v Roudnici

Program:

- Základní informace o severské chůzi NORDIC WALKING
- Obeznamení s výhodami chůze s hůlkami
- Vysvětlení a ukázka správné techniky
- Informace o správném vybavení na kurzy chození
- Dohodnutí termínů jednotlivých kurzů
- Možnost zakoupení Nordic Walkingových holí

CHŮZKA ZDARMA

Pokud vás NORDIC WALKING zaujme, můžete se přihlásit na praktický nácvik:

- Kurzy chození proběhnou během 6 vyučovací hodiny. Jedna vyučovací hodina trvá 1,5 hodiny
- Cena celého kurzu je 1 500,- Kč/os. Plánované termíny: 21., 28. dubna, 5., 19., 26. května, 2. června od 18.00 hod.

Instruktor: Kateřina Nováková, instruktor kondiční chůze s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Člen
ČESKOMORAVSKÉ FEDERACE NORDIC WALKING.

Bližší informace na telefonu: 732 215 509

Nordic Walking nabízí velice efektivní a poměrně snadnou cestu ke zdokonalení kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo aktuální stav fyzické kondice. Nordic walking může být vykonáván každým, kdo se chce hýbat 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).