

umíme Vás naučit

chodec.com

.... sportovní aktivity



Nordic walking kurz v Hradci nad Moravicí

Opět máte možnost vyzkoušet si nordic walking v okolí Opavy s profesionálními instruktory. Naučíme se správnou techniku, zapůjčíme Vám speciální hole a poradíme, jak se vyvarovat špatným pohybovým stereotypům, které jsou důsledkem nevhodné životosprávy. Projdeme se krásnou jarní přírodou v okolí Hradce nad Moravicí.

Nordic walking je chůze se speciálními holemi. Při správně provedené technice je zapojeno až 90% svalů v těle. Tento pohyb je vhodný pro všechny bez rozdílu věku a fyzické zdatnosti, lze jej provozovat celoročně a v každém terénu.

Správně provedený nordic walking posiluje Core (hluboké svaly středu těla), problematické svaly s tendencí k ochabování. Uvolňuje nejčastěji ztuhlou partii těla (krční, hrudní a bederní páteř), které mohou být důsledkem různých problémů, jako jsou bolesti hlavy, zad a nohou. Při správném použití holí jsou odlehčeny klouby a je aktivně zapojena horní polovina těla.

- Kdy:** **neděle 10.4.2010 od 10:00** přibližně 4 hodiny i s přestávkami
Sraz: před vchodem do areálu **Zámku Hradec nad Moravicí**. Poznáte nás podle holí ☺
Trasa: okolím Hradce nad Moravicí
Cena: **450,- Kč** včetně zapůjčení speciálních holí
110,- Kč pro členy klubu chodec.com

Po absolvování tohoto kurzu se stáváte členy klubu chodec.com a máte tak možnost využívat nižších cen na výletech a víkendových pobytech.

NA KURZ JE NUTNÉ SE PŘEDEM NAHLÁSIT TELEFONICKY NEBO E-MAILEM!

Více informací a přihlášky na těchto kontaktech:

Daniel Kotas: 777 64 64 35
Eva Suchánková: 608 83 23 13
e-mail: info@chodec.com
www.chodec.com

