

umíme Vás naučit ...

chodec.com

... sportovní aktivity



Nordic walking kurz ve Slavkově u Opavy

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 stezkou v přírodní rezervaci Hvozdnice, kde se rozprostírají lužní lesy, meandrující říčka Hvozdnice a rybníky.

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 zatuhlé partie 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: 1. část **úterý 6.4.2010 od 17:30 do 19:30**
2. část **čtvrtek 8.4.2010 od 17:30 do 19:30**

Sraz: na železniční zastávce ve **Slavkově u Opavy**, cca 500 m od zastávky MHD Slavkov Černá cesta - bus č. 217 a 219. Poznáte nás podle holí ☺

Trasa: přírodní rezervace Hvozdnice

Cena: 450,- Kč včetně zapůjčení speciálních holí 1. + 2. část
240,- Kč pouze 1. část

Po absolvování obou částí 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

