

Kurz: Nordic Walking

Nečekejte, až budete mít zdravotní potíže. Začněte s pravidelným každodenním pohybem už nyní. Velmi vhodnou pohybovou aktivitou pro každého bez ohledu na věk je Nordic Walking, neboli chůze se severskými holemi. Možná si říkáte, co je na těch holích tak zvláštního, vždyť přece stačí obyčejná chůze. Až poznáte ten rozdíl v harmonii pohybu a dechové práci, budete mít jasno. Je škoda nevyužít tak užitečnou a z hlediska vybavení nenáročnou techniku ve prospěch svého zdraví. Připravili jsme pro vás jednodenní výcvik technik užívaných při Nordic Walking. Dozvíte se a naučíte se:

- Jaké správné vybavení si pořídit pro chůzi s holemi
- Jaký účinek má tato technika na náš organismus
- Jaké se dělají chyby a jak se jich vyvarovat
- Techniky zahřátí, protahování a posilování
- Jak se s holemi dobře bavit
- Pohyb v různých terénech

Kurz je určen nejen pro zdravotníky, ale i pro širokou veřejnost. Kurz vede uznávaný lektor s mezinárodním certifikátem.

Termín: 26. 3. 2014, další termín 16. 10. 2014 (a dále dle zájmu)

Cílem kurzu je představit účastníkům techniku Nordic walking pro praktické užívání ať už pro sebe, nebo pro svou práci s pacienty a klienty v rámci vedení ke zdravému životnímu stylu.

Předpokládaná cena: 800 Kč bez DPH

Místo: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů
Vinařská 6. Brno, výcvik probíhá v terénu v okolí Brna.

Přihlásit se můžete e-mailem:

Ludmila Skoumalová, skoumalova@nconzo.cz tel.:543 559 583 nebo

Mgr. Marie Marková, PhD. markova@nconzo.cz tel.:543 559 542