

Botkóstoló

2020. szeptember

16:30 órától

4.

EURÓPA PARK

Hódmezővásárhely, Pető F. u. játszótér



A Nordic walking sportág megismertetése, alaptechnika oktatása, tanácsadás a folytatáshoz

Kinek ajánljuk? Kiket várunk?

Azok számára, akik még nem döntöttek, hogy melyik sportágot űzzék rendszeresen.

- Azoknak, akik még nem tudják, hogy megfelel-e az igényeinek ez a mozgásforma.
- Azoknak, akik még tanácstalanok, hogy milyen és mekkora bottal nordicózzanak.
- Azoknak, akik azt gondolják, hogy ez a sport csupán egy vicces botos séta.
- Olyanoknak, akinek tényleg fontos, hogy átmozgassák hátukat, vállukat, nyakukat és annak is örülnének, ha fogynának, vagy nőne az állóképességük.
- Azoknak is ajánljuk, akik egyedül már próbálkoztak, de úgy érzik nem az igazi, valami még hiányzik.
- Azoknak, akik egy nem költséges sportot keresnek.
- Azoknak, akik szeretik a természetet.
- És azok számára, akik kedvelik a csapatban sportolást.
- Továbbá azoknak, akiknek a nyár eleji botkóstoló nem volt elegendő.

Szakember tanácsadása útravalóul. Kinek és mire ajánlott a nordic walking? Rendszeres sportolási lehetőség ajánlása. Nordic walking technika gyakorlása, hibák javítása.

A programokhoz a nordic walking botokat biztosítjuk. Szükséges felszerelés: ivóvíz, kényelmes cipő, réteges öltözet! Váltáska helyett hátizsák vagy övtáska. Illemhelyet nem tudunk biztosítani. Minden résztvevő saját felelősségére vehet részt a programon. Értékmegőrzés nincs.

A Botkóstolóra olyan résztvevőket is várunk, akik korábbi tanfolyamainak, foglalkozásainak sajátították el a nordic walking technikáját. Ezeket a foglalkozásokon, túrákon mélyítjük el a technikai végrehajtást.



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ



EGÉSZSÉG
FEJLESZTÉSI
IRODA



REGISZTRÁCIÓ
Telefon: +36 30 292-3612

Csongrád Megyei Egészségügyi Ellátó Központ Hódmezővásárhely-Makó • Hódmezővásárhelyi Kistérség Egészségfejlesztési Iroda
6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre J. u. 2. • Tel.: +36 62 532-368 • E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu • Web: www.evp.hu • Facebook: evpefi