

# Botkóstoló

2021. szeptember 24.  
17:00 órától

**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.

**Szakember tanácsadása útravalóul. Kinek és mire ajánlott a nordic walking?**

**Rendszeres sportolási lehetőség ajánlása.**

**Nordic walking technika gyakorlása, hibák javítása.**

**A Botkóstolóra olyan résztvevőket is várunk, akik korábbi tanfolyamainkon, foglalkozásainkon sajátították el a nordic walking technikáját. Ezen a foglalkozásokon, túrákon mélyítjük el a technikai végrehajtást.**

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



CSONGRÁD-CSANÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT  
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ



EGÉSZSÉG  
FEJLESZTÉSI  
IRODA



ELŐZETES REGISZTRÁCIÓRA  
NINCS SZÜKSÉG!

6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre J. u. 2. • Tel.: +36 (62) 532-368 • E-mail: [efi-hodmezovasarhely@evp.hu](mailto:efi-hodmezovasarhely@evp.hu)  
Web: [www.evp.hu](http://www.evp.hu) • Facebook: [evpefi](https://www.facebook.com/evpefi)

Graphic: ID 141567860 © Swietlana Malyszewa | Dreamstime.com