Nordic walking pro radost

Odborný garant a přednášející: Ing. Jitka Hadová,
Počet účastníků kurzu: maximálně 10
Rozsah výuky: 1 semestr (letní), 7 x 2 bloky (2 x 90 min.)
Termíny: každý druhý čtvrtek od 14:00 hodin a to ve dnech 3. 3., 17. 3., 31. 3., 14. 4., 28. 4., 12. 5., 26. 5.
Výuka bude probíhat na různých místech v Liberci / Jizerských horách s dobrou dostupností MHD.

Cena je 1.500,- Kč bez umožnění uplatnění jakékoliv slevy (TUL, ZTP…)

Náplň kurzu:
Náplní kurzu je 7 nordic walking procházek v Liberci a přilehlém okolí.
Tempo a délka procházky se přizpůsobí kondici účastníků, nicméně předpokladem je zvládnutí trasy o délce cca 7 km.

Náplní každé procházky bude:
1) Výklad k technice, vybavení, historii a přínosům nordic walkingu.
2) Nácvik správné techniky.
3) V průběhu procházky – individuální oprava v případě chyb a dovysvětlení.
4) Protažení a cvičení s hůlkami.

Cíl kurzu:
Cílem kurzu bude zvládnutí techniky, informovanost pro případné rozhodnutí zakoupit správné nordic walking (nikoliv trekové) hole a hlavně radost z pohybu na čerstvém vzduchu a dobrá nálada ve skupině s ostatními hůlkaři.