



TEČAJ NORDIJSKE HOJE

Zakaj v tečaj nordijske hoje?

Nordijska hoja je tehnika hoje s palicami. Da se že v začetku naučimo pravilne tehnike hoje, uporabe palic, izvedbe in intenzivnosti vadbene enote, vaj za ogrevanje in raztezanje, je prav, da se vključimo v tečaj, ki ga vodi vodnik z licenco.

Organizator, termin:

☞ Javni zavod zdravstveni dom Šentjur

☞ 3., 5 in 10. marec 2008, ob 16.00 uri

Tečaj vodi:

Srečo Črep, INWA vodnik

Potek tečaja:

Tečaj poteka v treh delih:

- 1. srečanje v predavalnici ZD: teoretična predstavitev nordijske hoje, učinkov, tehnike, izbire palic za NW, izračuna vadbene srčne frekvence, nadzora nad intenzivnostjo vadbe in praktično delo: izbira primerne palice, priprava palice.*
- 2. srečanje v Športnem parku: praktično delo - osnovni korak in hoja po ravnem.*
- 3. srečanje v Športnem parku: praktično delo - nadaljevalne vaje in hoja po hribu navzgor in navzdol.*

Cena tečaja:

Cena tečaja je 10 €. Zajema: strokovno vodenje tečaja, izposoja NW palic v času tečaja, izračun vadbene SF za vsakega posameznika, po potrebi izposoja merilca srčnega utripa.

Po treh srečanjih boste pridobili toliko znanja in veščin, da boste varno uživali v zelo zanimivi aktivnosti.