

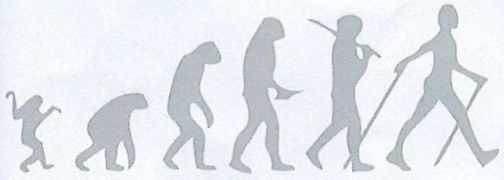
NORDIC WALKING
PODHÁJSKA
JESENSKÉ ÚDOLIE

NORDIC WALKING - SEVERSKÁ CHÔDZA

- Nordic Walking je najzdravšia a najrýchlejšie sa rozvíjajúca ozdravno - športová aktivita na svete.
- Nordic Walking zahŕňa pohyb viac ako 90% svalov (vyše 650) v organizme.
- Potrebné sú špeciálne Nordic Walking palice.
- Ideálna je chôdza aspoň 30minút denne.
- Nordic Walking je celoročná aktivita, praktizuje sa dokonca aj v zime na snehu.
- S Nordic Walking palicami dáte pri chôdzi do pohybu aj hornú polovicu tela.
- Bezpečná jednoduchá, efektívna a zábavná cesta ku zdokonaleniu kondície bez ohľadu na vek, pohlavie alebo telesnú zdatnosť. (aj pre ľudí vyššieho veku aj so zdravotným obmedzením.)
- Pre každého kto sa chce hýbať na čerstvom vzduchu počas celého roka

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

- prevencii osteoporózy
- nadváhe
- zvýšenom cholesterole
- nízskej imunite
- liečbe astmy a alergií
- liečbe diabetes 2. typu
- kardiovaskulárnych ochoreniach
- chorobách pohybového apatátu
- pooperačných rehabilitáciach
- neurologických chorobách
- karcinóm prsníka, rekonvalescencii po op.
- liečbe depresií
- odstraňovaní porúch učenia u detí
- team building pre Váš kolektív



Krok za krokom ku zdraviu...

Som inštruktor Svetovej akadémie moderného nordic walking.
Na lekcie a kurzy je vhodné sa objednať na tel. č.
+421 918 611 075 – Mária Klingová

Pozývame Vás na stretnutie s lektorkou Máriou Klingovou v piatok, 31. júla 2020 o 17:00h do miestneho parku v

Mani

viac informácií nájdete na:

www.zivotneimpulzy.sk

SLOVAK NORDIC WALKING ASSOCIATION

www.snwa.sk