

**NORDIC WALKING sportem dla seniora**

<i>Lp.</i>	<i>termin</i>	<i>miejsce</i>	<i>telefon do organizatora</i>
1	11-02. – 02.06.2016.	Poznań	61/ 852 08 09
2	23.03. - 21.05.2016.	Łódź	42/ 670 11 28
3	02.04. - 15.05.2016.	Polanica Zdrój	71/ 337 93 04
4	06- 28.05.2016.	Częstochowa	34/ 352 30 12
5	06- 28.05.2016.	Jastrzębie Zdrój	32/ 471 05 55
6	16.05. – 12.06.2016.	Sieraków	61/ 295 21 28
7	15.07. – 06.08.2016.	Sieraków	61/ 295 21 28

**TREŚCI PROGRAMOWE:****1. Wprowadzenie do Nordic Walking****1 godz.**

Nordic Walking dla osób 50+ / walory zdrowotne  
 Charakterystyka formy oraz sprzętu do Nordic Walking  
 Bezpieczeństwo i higiena zajęć Nordic Walking  
 Nauka marszu zdrowotnego  
 Marsz 10 min

**2. Nauka techniki podstawowej Nordic Walking****1 godz.**

Ćwiczenia integrujące  
 Ćwiczenia mobilizacyjne  
 Ćwiczenia oswajające z kijkami  
 Nauka kroku podstawowego  
 Marsz 20 min

**3. Zajęcia Nordic Walking połączone z ćwiczeniami efektywnej techniki:****6 godz.**

- 3.1. Dłgie ramię + marsz 30 min 1 godz.
- 3.2. Otwieranie i zamykanie rąk + marsz 30 min 1 godz.
- 3.3. Prostowanie tułowia + marsz 30 min 1 godz.
- 3.4. Rotacja tułowia + marsz 30 min 1 godz.
- 3.5. Długi krok + marsz 30 min 1 godz.
- 3.6. Aktywna praca stóp + marsz 30 min 1 godz.

**4. Zajęcia Nordic Walking połączone z ćwiczeniami:****14 godz.**

- 4.1. Oddechowymi (relaksacyjnymi) + marsz 40 min (2 x 20 min) 2 godz.
- 4.2. Kształującymi poczucie równowagi, koncentrację uwagi, koordynację wzrokowo – ruchową + marsz 40 min (2 x 20 min) 2 godz.
- 4.3. Siłowymi + marsz 40 min (2 x 20 min) 2 godz.
- 4.4. Grami i zabawami (np. integracyjnymi, rekreacyjnymi, rozrywkowymi, sportowymi, ze śpiewem) + marsz 2 x 30 min 2 godz.
- 4.5. Przy drzewach – drzewoterapia (sylwoterapia) + marsz 2 x 30 min 2 godz.
- 4.6. Terenowymi (tech. pokonywania wzniesień) + marsz 2 x 40 min 2 godz.
- 4.7. Rytmicznymi (tech. dwóch kijów obustronnie) + marsz 2 x 40 min 2 godz.

**5. Wycieczka krajoznawcza Nordic Walking (marsz 6 - 8 km)****3 godz.**

-----  
**SUMA 25 godz.**