



## Nordic walking

08.06.2017



Nordic walking, inak nazývaná aj severská chôdza je chôdza so špeciálnymi palicami, podobnými lyžiarskym. Pri chôdzi s palicami je zapojených 600 svalov v tele. Je to šport vhodný pre každého, pretože je jednoduchý, využiteľný k posilneniu zdravia a udržiavaniu kondície. Táto aktivita je vhodná pre každé ročné obdobie a vykonáva sa na rôznych povrchoch.

Dňa 8.6.2017 klienti nášho zariadenia absolvovali aktivitu Nordic walking v okolí ZPS a DSS. Začali sme krátkou rozcvičkou, vysvetlili sme si základné princípy a štýly chôdze a pustili sme sa do tréningu. Klientom sa nordic walking páčil, nadýchali sme sa čerstvého vzduchu a poobzerali krásy okolitej prírody.

