# **Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség** 8000. Székesfehérvár, Rákóczi utca 25. Parall Bálint elnök 06 / 30 / 227- 4309

**A lakosság részére megtartásra kerülő Nordic Walking gyaloglás díjmentes foglakozásai,**

**Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg!**

**SZÉKESFEHÉRVÁRI NORDIC WALKING DÍJMENTES FOGLALKOZÁSOK**

**2024. JÚLIUS 01-TŐL INDULÓ HELYSZÍNEINEK TÁJÉKOZTATÓJA**

**(2024. JÚLIUS 01. – 2024. AUGUSZTUS 28. között)**

**1.) ÖREGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 07.01.** **(HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 18:00-19:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(Öreghegyi Közösségi Ház főbejárata előtt Székesfehérvár, Fiskális út 93.) 17:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: ÖREGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától indulva, a Túrózsáki úti murvás borítású sétányán, Gyaloglást vezetki: Horváth István 30/611-6241, Flaschner Zita 70/575-7295 ,**

**Kőrösi Anna 30/336-4737 és Mózer Edit 20/360-3881 Nordic Walking oktatók**

**2.) ISTVÁN KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 07.03. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 18:00-19:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(István Király Ált. Isk. főbejárata előtt Székesfehérvár, Kelemen B. u 30/a) 17:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**AZ ISTVÁN KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA FŐBEJÁRATÁTÓL INDULVA, CSOPORTBAN,**

**A PALOTAVÁROSI HORGÁSZ TAVAK KÖRÜLI FÜVES TERÜLETEN**

**Gyaloglást vezetik: Velancsics Katalin 30/266-5407 , Csog Imre 20/397-6095**

**Gáncs József 20/911-2290 és Szepesiné Szendrei Piroska**  **20/984-5695** **Nordic Walking oktatók**

**Miért is jó a Nordic Walking (Északi Gyaloglás) mint új sportolási lehetőség?**

**Életkortól és nemektől függetlenül bárki végezheti és nem kell hozzá speciális előképzettség, egyszerű megtanulni, mindenhol végezhető, egészséges mozgás.A mozgásszerveket kevésbé terheli meg nem okoz izomlázat vagy ízületi fájdalmakat és kicsi a sérülésveszélye. Hatékonyabb a botok nélküli sétánál, javítja a szív és érrendszer teljesítményét.**

**Összegezve, pozitív hatása van: az anyagcserére, izomzatra, mozgáskoordinációra, légzésre, vérkeringésre, csontokra és ízületekre, hormonháztartásra, immunrendszerre. Közösségépítő hatása jelentős!**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Kiderült, hogy ez a legjobb mozgásforma a szívnek a Nordic Walking** | |

<https://www.hazipatika.com/eletmod/mozgas/cikkek/bizonyitott-az-egyszeru-modszer-a-sziv-egeszsegenek-javitasara?utm_source=24_hu&utm_medium=pad&utm_campaign=20220309>

**RÉSZVÉTEL:** **Díjtalan, a rendezvény napján a meghatározott időben**

**Résztvevők:** **Korra és nemre való tekintet nélkül minden érdeklődő személy a saját felelősségére vehet**

**részt a rendezvényen, időjárásnak megfelelő öltözetben.**

**ÖLTÖZET: Időjárásnak megfelelő öltözet, kényelmes cipő és ½ liter ivóvíz legyen mindenkinél!**

**A GYALOGLÁSHOZ BOTOKAT az OKTATÓK DÍJMENTESEN BIZTOSÍTANAK!**

**Egyebek: A rendezvényen részt venni kívánó személy egészségi problémája esetén előtte a háziorvosával**

**vagy szakorvosával történő egyeztetés, konzultáció javasolt!**

**Az esetlegesen előforduló balesetekért és egyéb más károsodásért a szakmai vezető felelősséget nem vállal!**

**Információ kérhető: a helyszíneken a meghatározott napon és időpontban a gyaloglást vezető Nordic Walking vizsgázott oktatóktól**

**A rendező Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség nevében: Parall Bálint Áron elnök 30/227-4309** [**parallster@gmail.com**](mailto:parallster@gmail.com)