

Nordic Walking v Krkonoších, Špindlerův Mlýn, Středisko Eljon 7.10.2011 – 9.10.2011

Srdečně Vás zveme na pobytový kurs NORDIC WALKINGU do krásného krkonošského horského střediska Špindlerův Mlýn.

Příjezd a odjezd.

Příjezd: v pátek po 16 hodině, začíná se společnou večeří přibližně v 19:00.

Odjezd: v neděli odpoledne.

Stravování:

V ceně pobytu je 2x snídaně a 2x večeře. Snídaně bude probíhat formou švédských stolů, k večeři bude polévka a jedno hlavní jídlo, nápoje – čaj, káva, minerálka. Jídla budou běžná česká (např. pečené kuře s barmborem, sekaná apod.). Jestliže máte nějaké omezení, je nutné tuto skutečnost sdělit alepoň týden před příjezdem, abychom Vám mohli vyjít vstříc.

Doprava

Vlastní

Program:

Máme pro Vás připravenou řadu tras, které povedou překrásnou podzimní přírodou. Trasy jsou připraveny tak, aby se programu mohli aktivně zúčastnit všichni bez rozdílu věku a výkonnosti, děti od 10 let nevyjímaje. Hlavní náplní našeho programu bude chůze s holemi, zaměřená na její zdravotní a rekondiční pojetí. Přesné určení tras se dovíte na místě, záleží na věkovém a zdravotním složení celé skupiny. V případě, že se zúčastní méně zdatní jedinci a zdatní sportovci, skupinu rozdělujeme.

Doporučujeme vzít si také plavky, v blízkosti se nachází aquapark <http://aquaparkspindl.cz/>.

Instruktoři:

Milan Krynek

- absolvent rekvalifikačního kurzu "Cvičitel Nordic Walkingu" u pana Mgr. Bartošíka v Rekvalifikačním a vzdělávacím centru Praha. Obsahem tohoto rekvalifikačního kurzu je osvojení správné techniky a metodiky Nordic Walkingu. Získal zde všechny potřebné znalosti a vědomosti, které souvisí s profesionální činností "Cvičitele" této sportovní a tělovýchovné aktivity, a dále znalosti základů anatomie a fyziologie člověka, principy sportovního tréninku, pedagogiky a psychologie.

Dále se sám průběžně vzdělává v oblasti výživy, nových sportovních trendů a trendů v alternativních léčebných metodách. Sám několikrát týdně trénuje a je velkým propagátorem Nordic Walkingu. Mezi jeho další velké koníčky patří malování.

Více na www.krynek.com

Bc. Daniela Krynková

– příznivec a propagátor Nordic Walkingu. Vystudovala Tělesnou výchovu a sport na Univerzitě Palackého v Olomouci. Již přes 10 let se zajímá především o aromaterapii a s ní související fytoterapii, přírodní kosmetiku a zdravý životní styl zahrnující vše od výživy, přes potravní a výživové doplňky a relaxační i cvičební metody. V oblibě má především zdravotní cvičení, jógová cvičení a Nordic Walking.

Více na www.aromaterapie.net

Cena**Cena za celý pobyt je 980,-Kč.**

Cena obsahuje: ubytování, stravu – 2x večeře, 2x snídaně, program, parkovné.

Půjčovné holí na NW (pro ty, kdo nemají) je 150,-Kč za oba dny, platí se na místě. Nové hole lze na kurzu také zakoupit.

Platba

Celá částka na účet : 43- 6279260287/0100 ; v.s. 0811; do poznámky uveďte Vaše jméno. V případě, že budete platit za více osob uveďte jen jedno jméno a počet osob. (př. Vašková Julie, 3 osoby).

Přihlášky:

V případě Vašeho zájmu napište na osobní e-mail: krynkova @seznam.cz nebo volejte 777858400 Daniela Krynková.

Těšíme se na společné setkání. Milan a Daniela Krynkovi www.chodime.cz