



**CANW**   
ČESKÁ ASOCIACE NORDIC WALKING

a



Rada seniorů  
České republiky  
*zapsaný svaz spolků*

Vás zvou:

# NORDIC WALKING SETKÁNÍ PRO SENIORY

22/9/2022 od 10 do 12 hodin

Parkoviště před koupalištěm Džbán [50.0983067N, 14.3361208E]

Součástí akce je představení nordic walkingu a jeho výuka.  
Na akci je možné zapůjčit hole na praktickou vycházku a trénink chůze.

Detailní program:

- Co je nordic walking a rozdíl oproti trekiingu.
- Teorie o holích. Správné nastavení, technika.
- Praktický nácvik – procházka cca 60 minut.
- Vyhodnocení. Dotazy. Předání pamětního list LEKI ČANW.

Vybavení:

Nutné sportovní oblečení a ideálně sportovní obuv (ne kotníková).  
Vlastní pití a dobrá nálada.

**LEKI**