

Zdravý pohyb pre našich seniorov

Nordic Walking / Severská chôdza



Nordic Walking Severská chôdza

Cieľ projektu?

Poskytnúť zdravú a nenáročnú
športovú aktivitu pre našich seniorov
s cieľom zlepšiť zdravie a kvalitu
života prostredníctvom aktívneho
pohybu

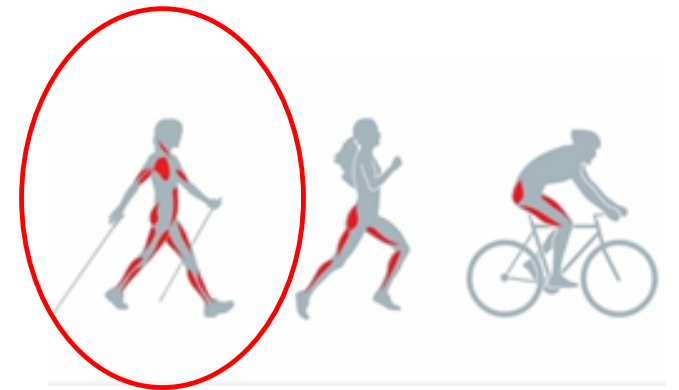


Nordic Walking / Severská chôdza

Zdravotné účinky /benefity

Pravidelný Nordic Walking pre seniorov má vplyv na :

- Posilnenie všetkých svalových skupín , výhoda vs. bežná chôdza (aktívne zapájame hornú polovicu tela)
- Redukcia bolesti chrbta
- Redukciu nadváhy a obezity
- Srdcovo cievne ochorenia a zvýšený cholesterol
- Rekonvalescencie po kĺbových operáciách
- Zlepšenie imunity
- Zlepšenie metabolizmu a trávenia
- Osteoporózu
- Elimináciu chorôb dýchacích ciest
- Diabetes 2.typu
- Spomalenie progresivity pri neurologických ochoreniach
- Poruchy lymfatického systému
- Elimináciu depresíí



Nordic Walking / Severská chôdza

Čo bude obsahom aktivít

Pravidelné cvičenia:

- Rozcvička
- Aktívny postoj, dôraz na vzpriamenú aktívnu chôdzu
- Nácvik správnej techniky v postupných krokoch
- Nenáročné posilňovacie cvičenia s paličkami
- Stretchingové/naťahovacie cvičenia s paličkami
- Jednoduché hry pre seniorov s paličkami
- Nordic Walking v prírode v okolí



Nordic Walking / Severská chôdza

Harmonogram

Harmonogram realizácie 15.5.-15.10.2024 :

2x týždenne v trvaní 20 týždňov

- UTOROK 8,00 -9,30 hod. Chorvátsky Grob pôvodná časť
Miesto: Futbalové ihrisko, príp iné miesto
- ŠTVRTOK 8,00-9,30 hod. Chorvátsky Grob časť Čierna Voda
Miesto pôvodné futbalové ihrisko , miesto DNI OBCE

Max počet osôb na jedno stretnutie :

- 30 osôb / v poradí prihlásenia na každý deň aktivity (sme limitovaní počtom vhodných NW paličiek)
vhodné NW paličky zapožičiam počas aktivity



Nordic Walking / Severská chôdza

Rozpočet

Pokrytie nákladov z participatívneho rozpočtu				
Honorár + dopravné náklady inštruktora				3 000 €
20 týždňov x 180 min				
Pokrytie z vlastných zdrojov inštruktora				
30 párov NW palíc				1 650 €

Nordic Walking / Severská chôdza

Kto bude realizovať aktivity?



Certifikovaný inštruktor SNWA
(Slovenská Asociácia Nordic Walkingu):

Mgr. Peter Sivák
inštruktor Severskej chôdze ,
absolvent FTVŠ