

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://cen.bydgoszcz.pl/cen/kursy/36k722,Nordic-Walking-marsz-z-kijami-po-zdrowie-stacjonarnie.html>
2023-03-20, 17:22

wychowanie i profilaktyka

Nordic Walking marsz z kijami po zdrowie (stacjonarnie)

Kategoria szkolenia Dla klienta indywidualnego

Warsztaty
wychowanie i profilaktyka

Cena 60.00 PLN

Liczba godzin 5

Grupa docelowa nauczyciele wszystkich typów placówek oświatowych

Norbert Łysiak
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl
norbert.lysiak@cen.bydgoszcz.pl
52 349-31-50 w. 22 52 349-31-50
w. 22

Program

nordic Walking – historia i korzyści
zasady organizacji bezpiecznych zajęć NW
metody doboru sprzętu (kije, obuwie, odzież, pas i dodatkowy sprzęt)
podstawowe techniki marszu
zestawy ćwiczeń ciała z kijami

Cel

Jak dobrać odpowiedni sprzęt do NW

Pozna ćwiczenia metodyczne prowadzące do opanowania kroku marszowego z kijami

Technika nordic walkingu

Trening całego ciała

Weź udział w szkoleniu, zarejestruj się

774/PEP/A/2023

31.03.2023 16:00 -
19:00

[Harmonogram](#)

Inne

Inne

Inne

60.00 PLN

Liczba wolnych miejsc: 16

[Zapisz się](#)