

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://www.cen.bydgoszcz.pl/cen/trainings/36k722,Nordic-Walking-marsz-z-kijami-po-zdrowie.html>
09.02.2025, 16:31

kierunki polityki oświatowej państwa

Nordic Walking marsz z kijami po zdrowie

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

Kategoria szkolenia Dla klienta indywidualnego

Warsztaty
kierunki polityki oświatowej państwa

Cena 120 PLN

Liczba godzin 4

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

Dostępne terminy

Nie ma jeszcze ustalonych terminów szkolenia?
Zarezerwuj miejsce.



Pracownia Edukacji Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej

[Założ konto i zarezerwuj](#)

Załącz konto lub zaloguj się i zgłoś udział w szkoleniu

Jestem nowym użytkownikiem i chcę korzystać z usług serwisu: rejestracja na szkolenia, obsługa szkoleń itd.



[Zarejestruj się](#)

lub załóż konto uproszczone i loguj się tylko przez link



[Szybka rejestracja](#)

Posiadam już konto

E-mail lub Login

Hasło

Zapamiętaj mnie

[Przypomnij hasło](#) [Ponownie wyślij link aktywacyjny](#)

lub zaloguj się przez

