

# Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

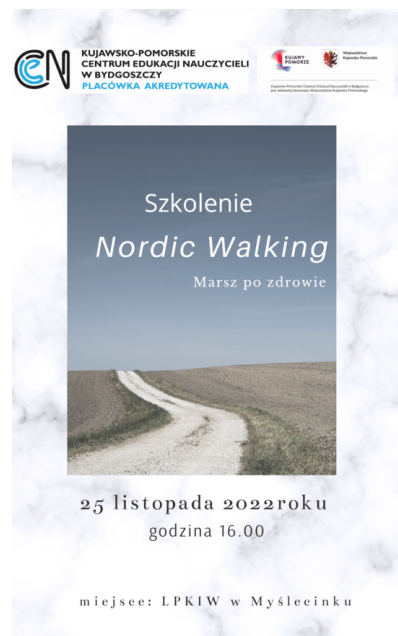
<https://www.cen.bydgoszcz.pl/cen/wydarzylo-sie-1/20222023/listopad/19751,SZKOLENIE-NORDIC-WALKING-MARSZ-PO-ZDROWIE.html>  
23.04.2024, 15:03

## SZKOLENIE NORDIC WALKING- MARSZ PO ZDROWIE

Zapraszamy wszystkich nauczycieli pragnących wzbogacić warsztat pracy o umiejętności poruszania się z kijkami do "Nordic Walking". Szkolenie odbędzie się 25 listopada br. o godzinie 16.00 w LPKiW w Myślicinku. Zbiórka na parking przy karczmie Kummerówka.

Podczas szkolenia dowiesz się:

- > 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 kijkami



[ZAPISY](#)

[Poprzedni Strona](#)  
[Następny Strona](#)