



TOWARZYSTWO TURYSTÓW PRZYRODNIKÓW I KRAJOZNAWCÓW
CENTRUM EDUKACYJNE „SZKLANY DOM” w Ciekotach
zapraszają na

KURS INSTRUKTORA NORDIC WALKING

TERMIN: 11. - 12. maj 2013r.

MIEJSCE: Hostel Lubrzanka w Ameliówce

CENA: 280,00 zł

(wykłady, ćwiczenia, zajęcia terenowe, certyfikat, zaświadczenie, legitymację instruktorską, materiały szkoleniowe w formie elektronicznej)

ORGANIZACJA KURSU:

- 11.05. - wykłady i zajęcia terenowe - w godz. 10.00.-16.00.
- 12.05. - zajęcia terenowe - w godz. 09.00.-12.00.

PROGRAM KURSU:

1. Historia Nordic Walking.
2. Aspekty zdrowotne Nordic Walking.
3. Zastosowanie Nordic Walking w turystyce i rekreacji.
4. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach Nordic Walking.
5. Sprzęt Nordic Walking.
6. Metodyka prowadzenia grupy NW.
7. Ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające i relaksacyjne z wykorzystaniem kijów Nordic Walking.
8. Technika marszu.

WYMAGANIA:

- ukończony 18 r.ż. oraz posiadanie minimum średniego wykształcenia;
- dobry stan zdrowia;
- posiadanie kijów umożliwiających chodzenie techniką Nordic Walking;
- wygodny strój i obuwie.

NOCLEG (dodatkowo płatny):

Warunki turystyczne w domkach kempingowych. Każdy domek wyposażony w toaletę z umywalką. Prysznic damskie i męskie wydzielone pod jednym z domków.
Cena noclegu: z własnym śpiworem - 20zł, z pościelą - 30zł

Informacji udzielają:

Agnieszka Ponikiewska - Koordynator Biura Projektów TTPiK - tel. 606 314 661
Paweł Milewicz - Centrum Edukacyjne „Szklany Dom” - tel. 41 311 21 28