

PROVEDIMO ZAJEDNO DAN NA DRAVI

Kada?
U SUBOTU, 23.9.2023. od 14,00 do 18,00 sati

Gdje?
KUPALIŠTE DRAVA

Zašto?
OBILJEŽITE S NAMA
MEĐUNARODNI DAN RIJEKE DRAVE
I MEĐUNARODNI TJEDAN SPORTA

SATNICA PROGRAMA

14.00 OKUPLJANJE UČESNIKA

14.15 OTVORENJE DANA NA DRAVI – POZDRAV UČESNICIMA

14.30-15.30 RADIONICE:

ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA

VJEŽBANJE S GUMAMA I ŠTAPOVIMA ZA NORDIJSKO HODANJE

PLESNA RADIONICA SA ŠTAPOVIMA ZA NORDIJSKO HODANJE

15.30-16.30 NORDIJSKO HODANJE PO POUČNOJ STAZI DRAVSKE PARK ŠUME I UZ RIJEKU DRAVU UZ STRUČNU PRATNJU INSTRUKTORA NORDIJSKOG HODANJA

16.30-18.00 DRUŽENJE SVIH SUDIONIKA UZ MALU ZAKUSKU

18.00 ZATVARANJE DANA NA DRAVI



NAZIV RADIONICE	SVRHA	CILJ	REZULTAT
ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA UZ STRUČNO VODSTVO INSTRUKTORA NORDIJSKOG HODANJA	Naučiti pravilno koristiti štapove za nordijsko hodanje	Aktivno koristiti 90% mišića našeg tijela	Spriječiti ili usporiti osteoporozu, hipertenziju, šećernu bolest, ublažiti bolove u leđima i vratu, odteretiti pritisak na zglobove....
VJEŽBANJE S GUMAMA I ŠTAPOVIMA ZA NORDIJSKO HODANJE UZ STRUČNO VODSTVO INSTRUKTORA NORDIJSKOG HODANJA	Naučiti kako ojačati mišićnu masu i naučiti nove načine istezanja	Redovitim vježbanjem ojačati mišićnu masu i istezanjem olakšati oporavak mišića nakon treninga	Smanjiti rizik od ozljeda
PLESNA RADIONICA SA ŠTAPOVIMA ZA NORDIJSKO HODANJE UZ STRUČNO VODSTVO INSTRUKTORA NORDIJSKOG HODANJA S ISKUSTVOM U PLESU	Naučiti koordinaciju pokreta sa štapovima u ritmu glazbe	Učenjem plesnih pokreta poboljšavamo raspoloženje, koncentraciju i koordinaciju	Savladati novu vještinu i poboljšati mentalno zdravlje uz pružanje i davanje socijalne podrške
NORDIJSKO HODANJE PO POUČNOJ STAZI DRAVSKE PARK ŠUME UZ STRUČNO VODSTVO INSTRUKTORA NORDIJSKOG HODANJA	Prohodati prekrasnom prirodom uz rijeku Dravu i Dravskom šumom	Utvrđivanje naučenih vještina i rekreacijsko hodanje	Odlično raspoloženje, odrađeni trening



U organizaciji Udruge nordijskog hodanja i pješčenja Drava
Pod pokroviteljstvom Grada Varaždina i gradonačelnika Nevena Bosilja


VARAŽDIN