DUBEN – chůzi zdar!

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci dubnu

naše kroky – co prodlouží život o další roky.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Pravá-levá, dlouhý krok, vezmi hole, zdravě choď!

ZDRAVOU CHŮZÍ ČI BĚHEM SPOLEČNĚ POMÁHÁME:

Kostka škola pro ZOO

- **podpořme společně v dnešní složité době zvířátka v Lešné**

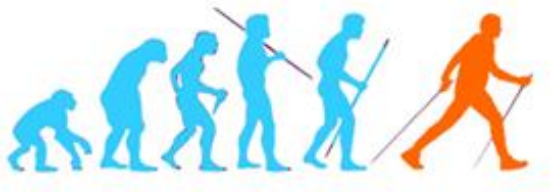
Rádi bychom poděkovali všem, kteří svým pohybem pomáhají podpořit zlínskou ZOO v nelehké době. Moc si vážíme každého vašeho našlapaného a naběhaného kilometru. Zdá se, že v posledních dnech se dostáváme pěkně do tempa 😊. Jen tak dál přátelé, kus cesty máme ještě před sebou!

V dnešním krátkém videu vám přinášíme základní informace o Nordic walkingu neboli Severské chůzi. Jistě při vašem putování přírodou potkáváte lidi s holemi v rukou. K čemu jsou hole dobré, jak je správně používat a jaký mají přínos pro naše zdraví, to vše se dozvíte v dnešním dokumentu. Pokud budete mít k tomuto tématu jakékoli dotazy, neváhejte se na mne obrátit! A pokud byste si chtěli chůzi s holemi vyzkoušet, taktéž se mne nebojte kontaktovat, ráda vám je ze školy zapůjčím, ať si jejich přínos můžete na vlastní kůži vyzkoušet 😊.

Výzva k pohybu č. 23: Nordic walking – jak na to, 3. Část

4. díl seriálu o chůzi: Nordic walking

https://www.youtube.com/watch?v=rZ-WVI_Xlro



Zdraví vaši tělocvikáři