

Mozgásélmény szenioroknak
Program

TORNÁZZ VELÜNK NAPONTA OTTHONRÓL ÉS TEGYÉL A FITTSÉGEDÉRT!



ONLINE
Ingyenes
tornafoglalkozások

www.masport.hu



LÉPJ

AZ EGÉSZSÉGESEBB ÉLETÉRT!

A nordic walking hazánkban is egyre népszerűbb sportág.



5 érv a nordic walking mellett:

01

Egyszerű mozgásforma, nem igényel előképzettséget.

Érdemes a kezdéskor oktatót felkeresni az alaptechnika elsajátításához.

02

Bármilyen életkorban és fittségi szinten elkezdhető.

Tehermentesíti az ízületeket és a test izmainak 90%-át átmozgatja. Kiváló kezdő mozgásforma lehet mindenki számára.

03

Kis költségigényű.

A sportág rendszeres űzése kis eszközigényű, csak egy pár nordic botra van szükség. A megfelelő bot kiválasztásához azonban célszerű nordic walking oktató tanácsát kérni.

04

Közelebb visz a természethez.

A szabadban eltöltött idő nem csak a fizikai, hanem a mentális állapotra is kiválóan hat. Javítja a hangulatot és a közérzetet. Megfelelő ruházatban még télen is űzhető mozgásforma.

05

Közösségi élményt adhat.

Csoportban űzve remek szabadidősportos lehetőség, a közös élményekkel pedig erősíthető a csapat összetartása. A digitális világból a szabad levegőre lépve mélyülhetnek az emberi kapcsolatok.

Bővebb információ, nordic walking programok: **www.masport.hu**