**Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség (Székesfehérvár, Rákóczi utca 25.)**

**SZÉKESFEHÉRVÁRI NORDIC WALKING DÍJMENTES FOGLALKOZÁSOK**

**2023 ÉVI NOVEMBERI HELYSZÍNEINEK TÁJÉKOZTATÓJA**

**(2023. NOVEMBER 06. – 2023. NOVEMBER 30. között)**

**1.) TÓVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.06. (HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 14:30-15:30**

**Gyülekezési hely:** **(Tóvárosi Általános Iskola főbejárata előtt Székesfehérvár, Iskola tér 1.) 14:20-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: a TÓVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA FŐBEJÁRATÁTÓL INDULVA, CSOPORTBAN, A TÓVÁROSI LAKÓTELEP TORONYSOR ÉS A VASÚT KÖZÖTTI SÉTÁNYAIN ÉS FÜVES TERÜLETEIN**

**Gyaloglást vezeti: Flaschner Zita 70/575-7295 Nordic Walking oktató**

**2.) SÓSTÓI TANÖSVÉNYEN A SZÁRCSA UTCA felöli bejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.06. (HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 16:00-17:00**

**GYÜLEKEZÉS HELYSZÍNE:**  **AZ ALSÓVÁROSI KÖZÖSSÉGI TÉR főbejárata előtt 15:50-kor**

**(Székesfehérvár – Sárkeresztúri út felől a Sóstói tanösvény mellett lévő Vadmadár kórház előtt)**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**az Alóvárosi Vadmadár kórház főbejáratától indulva a Sóstói tanösvény sétányain**

**Gyaloglást vezeti: Flaschner Zita 70/575-7295 Nordic Walking oktató**

**3.) ÖREGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.06.** **(HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 16:00-17:00**

**Gyülekezési hely:** **(Öreghegyi Közösségi Ház főbejárata előtt Székesfehérvár, Fiskális út 93.) 15:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: ÖREGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától indulva, a Túrózsáki úti murvás borítású sétányán, Gyaloglást vezeti: Horváth István 30/611-6241 Nordic Walking oktató**

**4.) KISFALUDI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.06. (HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI ÉS SZERDAI NAPOKON 17:00-18:00**

**Gyülekezési hely:** **Kisfaludi** **Közösségi Ház előtt Székesfehérvár, Könyves Kálmán utca 10.) 16:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**KISFAKUDI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától indulva, a KÖZÖSSÉGI HÁZ KÖRNYÉKÉN Gyaloglást vezeti: Csillag Katalin 30/298-9185 Nordic Walking oktató**

**5.) DEÁK FERENC TECHNIKUM főbejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 14:45-15:45**

**Gyülekezési hely:** **(****Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola főbejárata előtt**

**Székesfehérvár, Károly János utca 32.) 14:45-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: a Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola főbejárata elől indulva a BÉKE TÉRI PARK SÉTÁNYAIN**

**Gyaloglást vezeti: Flaschner Zita 70/575-7295 Nordic Walking oktató**

**6.) ISTVÁN KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2023. 11.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 15:00-16:00**

**Gyülekezési hely:** **(István Király Ált. Isk. főbejárata előtt Székesfehérvár, Kelemen B. u 30/a) 14:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**a AZ ISTVÁN KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA FŐBEJÁRATÁTÓL INDULVA, CSOPORTBAN,**

**A PALOTAVÁROSI HORGÁSZ TAVAK KÖRÜLI FÜVES TERÜLETEN**

**Gyaloglást vezetik: Gáncs József 20/911-2290** **és** **Velancsics Katalin** **30/266-5407**  **Nordic Walking oktatók**

**7.) ALSÓVÁROSI RÉTEN A SZABADIDŐS PARK FOGADÓ ÉPÜLETÉTŐL**

**IDEJE: 2023. 11.09. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 10:00-12:00**

**Gyülekezési hely:** Székesfehérváron az **ALSÓVÁROSI RÉTEN a Bakony utca felöli bejáratától**

(„Fehérvár Tüdeje – Zöld Város”) program által elkészült **Szabadidős Park Fogadó Épületénél**

a rendezvény helyszínén **CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 09:45-10:00 óra között**

**A NORDIC WALKING GYALOGLÁS FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**Székesfehérváron az** **Alsóvárosi réten, a Bakony utca felöli bejáratától** („Fehérvár Tüdeje – Zöld Város”) program által elkészült **Szabadidős Park Fogadó Épületétől elindulva a Szabadidős Park sétányain**

**Gyaloglást vezeti: Szepesiné Szendrei Piroska 20/984-5695 Nordic Walking oktató**

**8.) ZICHY LIGETBEN A ZENEPAVILONTÓL**

**IDEJE: 2023. 11.09. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 14:00-15:00**

**Gyülekezési hely:** **(ZICHY LIGETBEN A ZENEPAVILON előtt Szfvár, Zichy Liget) 13:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala:**

**a ZICHY LIGETBEN A ZENEPAVILON ELŐL ELINDULVA, A ZICHY LIGET SÉTÁNYAIN**

**Gyaloglást vezeti: Kőrösi Anna 30/336-4737 Nordic Walking oktató**

**Miért is jó a Nordic Walking (Északi Gyaloglás) mint új sportolási lehetőség?**

**Életkortól és nemektől függetlenül bárki végezheti és nem kell hozzá speciális előképzettség, egyszerű megtanulni, mindenhol végezhető, egészséges mozgás.A mozgásszerveket kevésbé terheli meg nem okoz izomlázat vagy ízületi fájdalmakat és kicsi a sérülésveszélye. Hatékonyabb a botok nélküli sétánál, javítja a szív és érrendszer teljesítményét.**

**Összegezve, pozitív hatása van: az anyagcserére, izomzatra, mozgáskoordinációra, légzésre, vérkeringésre, csontokra és ízületekre, hormonháztartásra, immunrendszerre. Közösségépítő hatása jelentős!**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Kiderült, hogy ez a legjobb mozgásforma a szívnek a Nordic Walking** | |

<https://www.hazipatika.com/eletmod/mozgas/cikkek/bizonyitott-az-egyszeru-modszer-a-sziv-egeszsegenek-javitasara?utm_source=24_hu&utm_medium=pad&utm_campaign=20220309>

**RÉSZVÉTEL:** **Díjtalan, a rendezvény napján a meghatározott időben**

**Résztvevők:** **Korra és nemre való tekintet nélkül minden érdeklődő személy a saját felelősségére vehet**

**részt a rendezvényen, időjárásnak megfelelő öltözetben.**

**ÖLTÖZET: Időjárásnak megfelelő öltözet, kényelmes cipő és ½ liter ivóvíz legyen mindenkinél!**

**A GYALOGLÁSHOZ BOTOKAT az OKTATÓK DÍJMENTESEN BIZTOSÍTANAK!**

**Egyebek: A rendezvényen részt venni kívánó személy egészségi problémája esetén előtte a háziorvosával**

**vagy szakorvosával történő egyeztetés, konzultáció javasolt!**

**Az esetlegesen előforduló balesetekért és egyéb más károsodásért a szakmai vezető felelősséget nem vállal!**

Információ kérhető: a helyszíneken a meghatározott napon és időpontban a gyaloglást vezető Nordic Walking vizsgázott oktatóktól

**A rendező szervezet nevében: Parall Bálint Áron elnök 30/227-4309** [**parallster@gmail.com**](mailto:parallster@gmail.com)

**Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség (Székesfehérvár, Rákóczi utca 25.)**