# **Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség** 8000. Székesfehérvár, Rákóczi utca 25. Parall Bálint elnök 06 / 30 / 227- 4309

**A lakosság részére megtartásra kerülő Nordic Walking gyaloglás díjmentes foglakozásai,**

**Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg!**

**SZÉKESFEHÉRVÁRI NORDIC WALKING DÍJMENTES FOGLALKOZÁSOK**

**2024. MÁJUS 02-TŐL INDULÓ HELYSZÍNEINEK TÁJÉKOZTATÓJA**

 **(2024. MÁJUS 02. – 2024. JÚNIUS 28. között)**

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

**IDEJE: 2024. 05.02. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 10:00-12:00-ig**

**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:**

**Szabadidős Park Fogadó Épületétől elindulva a Szabadidős Park sétányain**

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

**2.) ZICHY LIGETBEN A ZENEPAVILONTÓL**

**IDEJE: 2024. 05.02. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 16:00-17:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(ZICHY LIGETBEN A ZENEPAVILON előtt Szfvár, Zichy Liget) 15:50-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**

**3.) HALESZ LIGETBEN A KONDIGÉPEKTŐL**

**IDEJE: 2024. 05.02. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 17:00-18:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(HALESZ LIGETBEN A KONDI GÉPEKTŐL indulva Szfvár, Halesz Liget) 16:50-kor**

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

**a HALESZ LIGETBEN A KONDI GÉPEKTŐL ELINDULVA, A HALESZ LIGET SÉTÁNYAIN**

**Gyaloglást vezeti: Mózer Edit** **20/360-3881**  **Nordic Walking oktató**

**4.) SZÉNA TÉRI ÁLTALÁNOS ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 05.02. (CSÜTÖRTÖKTŐL) csak CSÜTÖRTÖKI NAPOKON 18:00-18:45-ig**

**Gyülekezési hely:** **(Széna téri Ált. Isk. főbejárata előtt Székesfehérvár, Széna tér 10) 17:50-kor**

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

**A SZÉNA TÉRI ÁLTALÁNOS ISKOLA FŐBEJÁRATÁTÓL INDULVA, CSOPORTBAN,**

**A SZÉNA TÉRI ÁLTALÁNOS ISKOLA ELŐTTI PARK SÉTÁNYAIN**

**Gyaloglást vezeti: Akkermann Ferencné 30/749-9055** **Nordic Walking oktató**

**5) FEKETEHEGY – SZÁRAZRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ UDVARÁN**

**IDEJE: 2024. 05.03. (PÉNTEKTŐL) csak PÉNTEKI NAPOKON 16:45-17:45-ig**

**Gyülekezési hely:** **(Feketehegy – Szárazréti Közösségi Ház udvara Székesfehérvár, Farkasvermi út 2.)16:35-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: FEKETEHEGY - SZÁRAZRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ UDVARÁNAK SÉTÁNYAIN**

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

**6.) TÓVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 05.06. (HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 14:30-15:30-ig**

**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**

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

**IDEJE: 2024. 05.06. (HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 16:00-17:00-ig**

**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**

**8.) ÖREGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 05.06.** **(HÉTFŐTŐL) csak HÉTFŐI NAPOKON 18:00-19:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(Öreghegyi Közösségi Ház főbejárata előtt Székesfehérvár, Fiskális út 93.) 17:50-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**

**9.) KÖFÉM RUGBY SPORTPÁLYÁN**

**IDEJE: 2024. 05.07. (KEDDTŐLL) csak KEDDI NAPOKON 09:00-10:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(a ZOMBORI ÚT 19. szám előtt Szfvár, Zombori út 19.) 08:50-kor**

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

**A KÖFÉM RUGBY SPORTPÁLYA ZOMBORI ÚT 19. SZÁM ELŐL INDULVA,**

**CSOPORTBAN, SPORTPÁLYA KÖRÜL**

**Gyaloglást vezeti: Mózer Edit** **20/360-3881**  **Nordic Walking oktató**

**10.) ILLYÉS GYULA TÉRI PARK SÉTÁNYAIN**

**IDEJE: 2024. 05.07. (KEDDTŐLL) csak KEDDI NAPOKON 14:30-15:30-ig**

**Gyülekezési hely:** **az ILLYÉS GYULA TÉRI PARKBAN A PIHENŐ PADOKNÁL) 14:20-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE: AZ ILLYÉS GYULA TÉRI PARK SÉTÁNYAIN**

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

**11.) TOLNAI UTCA 41. SZÁM ALATTI ISKOLA főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 05.07. (KEDDTŐL) csak KEDDI NAPOKON 15:00-16:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(a TOLNAI utca 41. szám előtti ISKOLA előtt Szfvár, Tolnai u. 41.) 14:50-kor**

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

**A TOLNAI UTCA 41. SZÁM ELŐTTI ISKOLA FŐBEJÁRATÁTÓL INDULVA, CSOPORTBAN,**

**A SZIGET UTCAI PARK SÉTÁNYAIN ÉS A PALOTAVÁROSI HORGÁSZ TAVAK KÖRÜL**

**Gyaloglást vezeti: Velancsics Katalin** **30/266-5407**  **Nordic Walking oktató**

**12.) DEÁK FERENC TECHNIKUMTÓL a BÉKE TÉRI PARK SÉTÁNYAIN**

**IDEJE: 2024. 05.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 14:45-15:45-ig**

**Gyülekezési hely:** **(****Deák Ferenc Technikum előtt Székesfehérvár, Károly János utca 32.) 14:35-kor**

**A NORDIC WALKING Foglalkozás Helyszíne: a Deák F. Technikum elől indulva a** **BÉKE TÉRI PARK SÉTÁNYAIN**

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

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

**IDEJE: 2024. 05.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 15:00-16:00-ig**

**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:**

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

**A PALOTAVÁROSI HORGÁSZ TAVAK KÖRÜLI FÜVES TERÜLETEN**

**Gyaloglást vezeti: Gáncs József 20/911-2290**  **Nordic Walking oktató**

**14.) MAROSHEGYEN A VÁSÁRTÉREN**

**IDEJE: 2024. 05.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 17:00-18:00-ig**

**Gyülekezési hely:** **(SZÉKESFEHÉRVÁRON A VÁSÁRTÉREN Szfvár, Homoksor felől) 16:50-kor**

**A NORDIC WALKING FOGLALKOZÁS HELYSZÍNE, lebonyolítása és útvonala: a VÁSÁRTÉR területén**

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

**15.) KISFALUDI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától**

**IDEJE: 2024. 05.08. (SZERDÁTÓL) csak SZERDAI NAPOKON 17:00-18:00-ig**

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

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

**KISFALUDI KÖZÖSSÉGI HÁZ főbejáratától indulva, a KÖZÖSSÉGI HÁZ KÖRNYÉKÉN Gyaloglást vezeti: Velancsics Katalin 30/266-5407 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 Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség nevében: Parall Bálint Áron elnök 30/227-4309** **parallster@gmail.com**