



## VABI na NORDIJSKO HOJO

### NORDIJSKA HOJA

je odlična aerobna vadba, ki je primerna za vse starostne kategorije ljudi in jo lahko izvajamo ob vsakem letnem času in ob vsakem vremenu.

#### **Nordijska hoja je priporočljiva za vse, ki:**

- bi radi ubrali športni način življenja,
- želijo ohraniti dobro telesno pripravljenost tudi v kasnejših letih življenja,
- so v službi duševno preobremenjeni in podvrženi stresu,
- iščejo nove športne izzive oziroma telesno aktivnost v naravi,
- imajo prekomerno telesno težo,
- se rehabilitirajo po poškodbi

#### **Nordijska hoja je primerna tudi za aktivne športnike, saj je:**

- koristen dopolnilni oziroma dodatni trening za različne športe,
- dober kondicijski trening za tekače, pohodnike in tekače na smučeh.

Izvajalki tečaja in treninga: inštruktorici nordijske hoje Irena Žagavec in Polona Kuzman

**Termin: vsak četrtek od 19.00 do 20.00 ure, začnem v četrtek, 07. aprila**

Zbirno mesto: pred Osnovno šolo Dobrna

Za začetno odločitev možnost izposoje original palic za nordijsko hojo

Tečaj je brezplačen, sponzor TSK Lima

**Dodatne informacije Irena Žagavec, tel. 051 367 661.**

Predsednik TSK Lima  
mag. Robert Pritrznik, prof. športne vzgoje