

„JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA, NORDIC WALKING JE VŽDY PRÍMA“



Obchodní společnost  
založená Moravskoslezským krajem



4. ročník



Moravskoslezský  
kraj

VEDENÍ SANATORIA JABLUNKOV, a.s.

A KOLEKTIV REHABILITAČNÍHO ODDĚLENÍ

VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA SEMINÁŘ A PRAKTICKOU ČÁST

## NORDIC WALKING – SEVERSKÁ CHŮZE

### Pro začátečníky i pokročilé

**KDE:** Sanatorium Jablunkov, a.s., park sanatoria

**KDY:** 20.6.2019 od 13:00

#### PROGRAM:

13:00 uvítání – Ing. Jan Zawada, ředitel Sanatoria Jablunkov, a.s.

13:10 Nordická chůze v kontextu plicní rehabilitace – MUDr. Ivan Tudík, primář plicního oddělení

13:15 seznámení s Nordickou chůzí – Jaszowska Jana, fyzioterapeut specialista

13:30 praktická část – individuální nácvik Nordické chůze, úprava holí, rozvíčka

14:00 – 15.30 chůze ve skupinách, instruktáž pod vedením fyzioterapeuta rehabilitačního oddělení  
včetně edukačního materiálu

14:00 – 16.00 – **PRO POKROČILÉ** – je připravena náročnější trasa pod vedením fyzioterapeutky  
Jany Jaszowské

**CO VZÍT SEBOU:** pláštěnku, sportovní oblečení, pohodlnou obuv, minerální vodu, nordické hole nebo trekingové hole, které lze v omezeném množství zapůjčit

Srdečně zve vedení sanatoria a kolektiv rehabilitace.

„CHCEŠ-LI SVOJE TĚLO VZPRUŽIT, TAK SI TO PŘIJĎ S NÁMI UŽÍT“

Závazné přihlášky do 17.6.2019: p. Lenka Ivanov, tel. 558 357 291, [sekretariat@sanatorium-jablunkov.cz](mailto:sekretariat@sanatorium-jablunkov.cz)