

TOWARZYSTWO TURYSTÓW PRZYRODNIKÓW I KRAJOZNAWCÓW

ul. F. Pancera 11 lok. 11, 03-187 Warszawa, tel. 022 407-55-81, e-mail: ttpik@ttpik.pl, www.ttpik.pl
KRS: 0000214195, NIP: 524-252-97-06
wpis do rej. instytucji szkoleniowych WUP Warszawa nr 2.14/00312/2010



Kurs Instruktora Nordic Walking

02.-03. luty 2013r.

Instruktor Nordic Walking pełni funkcję animatora czasu wolnego, rekreacji i wypoczynku czynnego szczególnie dla osób, które pragną poprawić swoją ogólną kondycję. Uzyskanie uprawnień pozwala na podjęcie pracy jako Instruktor NW w klubach seniora, ośrodkach kultury, centrach aktywności lokalnej, domach opieki (pomocy) społecznej, ośrodkach wypoczynkowych i sanatoryjnych (lecznicych), biurach podróży organizujących imprezy z zakresu turystyki aktywnej, klubach fitness.

Zakres Kursu:

1. Historia Nordic Walking.
2. Aspekty zdrowotne Nordic Walking.
3. Zastosowanie Nordic Walking w turystyce i rekreacji.
4. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach Nordic Walking.
5. Sprzęt Nordic Walking.
6. Metodyka prowadzenia grupy NW.
7. Ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające i relaksacyjne z wykorzystaniem kijów Nordic Walking.
8. Technika marszu.

Wymagania:

- ukończony 18 r.ż. oraz posiadanie minimum średniego wykształcenia;
- dobry stan zdrowia;
- posiadanie kijków umożliwiających chodzenie techniką Nordic Walking (TTPiK nie prowadzi sprzedaży kijków);
- wygodny strój i obuwie.

Organizacja kursu:

- dzień 1 - wykłady oraz zajęcia praktyczne w terenie (godz. 9.00 - 15.00). Wykłady odbywają się w Warszawie (ul. Radzymińska 227);
- dzień 2 - zajęcia praktyczne w terenie (godz. 9.00 - 12.00, Warszawa).

UWAGA! Zajęcia praktyczne odbędą się bez względu na stan pogody.

Cena: 280,00zł

Cena zawiera: wykłady (4 godziny zegarowe), zajęcia praktyczne, legitymację instruktorską oraz certyfikat i zaświadczenie.

UWAGA! - Kurs Instruktora Nordic Walking może się odbyć w dowolnym miejscu na terenie Polski przy zgłoszeniu grupy, co najmniej 10 osób.