

# NORDIC WALKING

SEVERSKÁ CHÔDZA

PRE ZDRAVIE  
A KRÁSU

Oči sú svieže.  
Sme v prírode.  
Sme štíhli a otužilí.  
Máme dobrú kondíciu.  
Vyzeráme mlado a krásne.  
Uvoľňujeme stuhnuté telo.  
Lepšie reagujeme na problémy.  
Stretávame kopec zaujímavých ľudí.  
Zvyšujeme si rezervnú mozgovú kapacitu.  
Budete cítiť radosť a dostanete kopec energie.

Prospešný pre: kardiov, vysoký krvný tlak, diabetikov, prevenciu osteoporózy, psychické problémy, depresie, onkologických pacientov, problémy s trávením, podporu lymfatického systému, artrózu, artritídu, neurologické ochorenia, poruchy učenia u detí, bolesti chrbta, astmu, alergiu, zníženú imunitu, choroby dýchacích ciest, liečbu nadváhy a obezity.



Oravská knižnica Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

a lektorka **Liba Chiara Hladková**

Vás pozývajú na prednášku

## NORDIC WALKING

**09. apríla 2019**

**o 16.00 hod.**

**v spoločenskej miestnosti  
Oravskej knižnice**



Nordic walking = ideálna pohybová aktivita.

Pri vedomej chôdzi s paličkami, človek rozhybe až 92 % všetkých svalov v tele.

Oravská knižnica Antona Habovštiaka, Samuela Nováka 1763/2, 026 80 Dolný Kubín

LATITUDE: 49° 12' 31,967" N • LONGITUDE: 19° 17' 45,316" E | LATITUDE1: 49,2088797681531 • LONGITUDE1: 19,2959212205358