**ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE**

ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného vzdelávania

Univerzita tretieho veku

v spolupráci so

**SLOVAK NORDIC WALKING ASSOCIATION –**
odborný garant

SLOVAK NORDIC WALKING ASSOCIATION

# NORDIC WALKING A FUNKČNÉ DÝCHANIE

**NORDIC WALKING TEORETICKY I PRAKTICKY / EDUKÁCIA A CVIČENIE**
**AKTIVITA PRISPÔSOBENÁ VEKU, FYZICKEJ ZDATNOSTI A ZDRAVOTNÉMU STAVU**

- História a vývoj; základné požiadavky na vybavenie, bezpečnosť; odporúčania na rozsah a intenzitu aktivity
- Nácvik a postupné zdokonaľovanie správnej techniky nordic walking podľa štandardov Svetovej akadémie moderného NW s prepojením na cvičenia a odstraňovanie chýb
- Implementácia prvkov moderného nordic walkingu do bežnej chôdze ale aj do zážitkových aktivít
- Zahrievacie, koordinačné, posilňovacie a strečingové metódy
- Zdravotné benefity, eliminácia širokého spektra zdravotných obmedzení a hendikepov; rehabilitácia pooperačných stavov pohybového aparátu
- Cvičenia so zapájaním oboch mozgových hemisfér, prevencia neurologických ochorení
- Teoretické a praktické cvičenia na správne dýchanie, odbúranie stresu a sprítomnenie sa
- Čerpanie energie z prírody

## PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa

## PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na **www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium** po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

## TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 2. 9. 2024 do 30. 9. 2024 **alebo do naplnenia skupiny**

## KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahničanová
+421-41-513 5043
+421-918 971 108
janka.snahnicanova@uniza.sk

## VÝUČBA

- **Celkový rozsah:** 21 stretnutí + záverečná „walkovačka“ Vodné dielo Žilina - s prezentáciou príbehu odkazu predkov, priateľstva a spolupatričnosti (v rozsahu 3 stretnutí)
- **Miesto cvičenia:** Budatínsky park + exteriér a interiér hradu / podľa počasia
- **Termíny:** október – máj
  vždy v čase: 15:00 - 16:20 / možná zmena s ohľadom na ročné obdobie
- **Interval:** 1 × týždenne – streda
- **Rozsah jedného stretnutia 80 min:** 20 min edukácia a 60 min cvičenie
- Vhodné oblečenie a obuv primeraná počasiu, pitný režim
- **Lektorka:** Ing. Mária Zemiaková

## POPLATOK

- **Poplatok:** 80 EUR / akademický rok
  Možnosť zaplatiť len za zimný semester / 12 stretnutí: 40 €
- **Termín úhrady:** do 30. septembra 2024
- **spôsob platby:**

  **Platba na účet: IBAN:**
  SK31 8180 0000 0070 0016 6707,
  variabilný symbol 141001

  Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho programu. (napr. Nekonečná - NWD).

  **Platba prostredníctvom poštového poukazu na účet typu „R“:**
  č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180
  (IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707)
  variabilný symbol 141001

  **adresát:** Žilinská univerzita v Žiline
  Univerzita tretieho veku
  Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina