



# NORDIC WALKING A FUNKČNÉ DÝCHANIE

## EDUKÁCIA A CVIČENIE

### 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
- Návčik 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](http://www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium)
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

### TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 8. apríla 2025 do 30. júna 2025

### VIAC INFORMÁCIÍ

- +421 41 513 5043 alebo 5057
- [u3a@uniza.sk](mailto:u3a@uniza.sk)
- [www.ucv.uniza.sk](http://www.ucv.uniza.sk)
- [www.facebook.com/u3vzilina/](https://www.facebook.com/u3vzilina/)

# 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 x 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: podľa pokynov, najneskôr do 30. júna 2025

## 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

# 30 ODTIEŇOV POZNÁVANIA



1995-2025