



NORDIC WALKING A FUNKČNÉ DÝCHANIE

EDUKÁCIA A CVIČENIE V DVOCH SKUPINÁCH PRE
ZAČIATOČNÍKOV A POKROČILÝCH



Aktivita prispôsobená veku, fyzickej zdatnosti a zdravotnému stavu

- História a vývoj; základné požiadavky na vybavenie, bezpečnosť; rozsah a intenzita aktivity
- Nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky NW 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 správneho dýchania, odbúranie stresu, sprítomnenie sa
- Čerpanie energie z prírody

PODMIENKY PRIJATIA

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

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

od 8. apríla 2026 do 30. júna 2026



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



VÝUČBA

- Celkový rozsah: 21 stretnutí + záverečná „walkovačka“ Vodné dielo Žilina - s prezentáciou príbehu odkazu predkov, priateľstva a spolupatričnosti
- Miesto cvičenia: Budatínsky park + exteriér a interiér hradu / podľa počasia
- Termíny: október – máj vždy v poobedňajších hodinách aj 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

- **výška poplatku:**
100 EUR / akademický rok
Možnosť zaplatiť samostatne za zimný semester (12 stretnutí: 50 €) a letný semester (12 stretnutí: 50 €)
- **termín platby:** podľa pokynov koordinátorky
- **spôsob platby:**

Platba na účet:

IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707

variabilný symbol 141001

Názov majiteľa účtu: Žilinská univerzita
v Žiline

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

VIAC INFORMÁCIÍ

- +421 41 513 5057 alebo 5043
- u3a@uniza.sk
- www.ucv.uniza.sk
- www.facebook.com/u3vzilina/

