

## RAMOWY PROGRAM

### IMPREZY „MARSZEM PO ZDROWIE”

- 11.00-11.15 – Zbiórka uczestników marszu.
- 11.15-11.25 – Powitanie honorowych gości i uczestników.
- 11.25-11.30 – Uroczyste otwarcie imprezy rekreacyjno-zdrowotnej pn.: „Marszem po zdrowie”.
- 11.30-11.40 – Podstawowe wiadomości dotyczące Nordic Walking:
- zapoznanie z zasadami prawidłowej techniki marszu,
  - charakterystyka sprzętu używanego do Nordic Walking,
  - wykorzystanie kijów do różnego rodzaju ćwiczeń rekreacyjnych.
- 11.40-12.00 – Profesjonalna rozgrzewka prowadzona przez instruktorów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.
- 12.00-13.00 ..– Marsz rekreacyjno-zdrowotny:
- dla początkujących – 1 pętla o dystansie do 1 km – trasa na terenie parku w Brenniku (kompleks parkowy Domu Pomocy Społecznej w „Prząśniku”).
  - dla zaawansowanych – 2 pętle o dystansie do 5 km – trasa przebiegająca przez park w Brenniku, a następnie aleją lipową w kierunku kompleksu pałacowego Domu Pomocy Społecznej w „Prząśniku”.
- 13.00-14.00 – Wręczenie medali uczestnikom biorącym udział w „Marszu po zdrowie”.  
Spotkanie przy grillu i muzyce uczestników w marszu.
- 14.00-14.10 – Podziękowanie za przybycie i udział w imprezie.