

HOTEL SV. HUBERT

NORDIC WALKING V KRUŠNÝCH HORÁCH

Platnost: 01.04. – 20. 12. 2008

Nordic walking - sport pro správným místem pro provozování NĚCO MÁLO O NORDIC Také se vám někdy stává, že který je vám totálně neznámý? sportovního vyžití se v poslední je to vlastně za sport?

Odpověď je velmi jednoduchá.

Nordic walking je sportovní chůze zvýšení fyzické kondice bez ohledu úroveň fyzické zdatnosti.

JAK VZNIKL NORDIC WALKING?

U zrodu nordic walkingu stáli severští běžci na lyžích, kteří ho využívali k tréninku v letních měsících, kdy jim počasí neumožňovalo vyjet do „bílé stopy“. Postupem času se nordic walking stal fyzickou aktivitou nejen roku 2003 se mu v Evropě provozovalo více jak 3 miliony který ovlivňuje popularitu a stránka. Z tohoto důvodu má nordic opravdu sportem masovým. K jeho speciálních holí, kvalitní obuv (walking) pěkný terén a samozřejmě PŘEDNOSTI NORDIC WALKINGU

Samotný pohyb během nordic **efektivnější** než klasická chůze.

pohybu horních končetin, nikoliv jak by se mohlo zdát, rychlosti chůze. Tudiž spolu mohou trénovat i lidé s odlišnou fyzickou zdatností, což o jakémkoliv jiném sportu můžeme říci jen stěží. Dále má pohyb s holemi pozitivní vliv na srdeční a oběhovou činnost, kladně působí proti astmatu a bronchitidě, pomáhá k redukci hmotnosti a posiluje svalstvo na rukou, zádech, ramenech a hýždích.

Máte zájem o tento sport a nevíte jak na to? Pod odborným vedením školeného instruktora můžete nordic walking provozovat v krásném prostředí Krušných hor. Délka tréninkových tras je volena podle Vašich dispozic. Nordic walkingové hole Vám budou zapůjčeny, ale budete mít možnost si zakoupit své.

Balíček obsahuje:

- 3 x ubytování v útulných pokojích Hotelu Sv. Hubert ***
- 3 x snídaně formou bufetu
- 2 x večeře formou 3 chodového menu
- 1 x balíček s občerstvením na cestu
- 1 x Nordic walking
- 1 x vstup do wellness centra (bazén, sauna, vířivka) partnerského Hotelu Praha
- Rady a informace o možných aktivitách a výletech

Cena: 2 350,- Kč / osoba

Tato nabídka je k dispozici na vyžádání.

Cena je kalkulována na osobu ve dvoulůžkovém pokoji a zahrnuje DPH, městský poplatek. Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč za den. Děti na pokoji s rodiči do 3 let zdarma, děti do 12 let 50% sleva!

Pro bližší informace o hotelu navštivte, prosím, naše webové stránky www.westbohemiahotels.cz



každého. Krušné hory jsou tím tohoto pěkného sportu.

WALKINGU

zaslechnete nějaký název sportu, Takovým novým fenoménem době stává nordic walking. A co že

se speciálními holemi sloužící ke na váš věk, pohlaví či stávající



walkingu je až o 46%

Záleží především na intenzitě