



**NORDIC WALKING SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉS**  
Helyszíne: Danubius Grand Hotel Margitsziget  
Időpontja: 2016. április 03. vasárnap



## PROGRAM

Szakmai program vezetője: Géczi Anikó

Moderátor: Salga Péter

09:30-10:00 *Gyülekező, regisztráció, kávézz velünk reggel!*

Nézz meg a lábad a Podiart számítógépes vizsgálatával és kérj tanácsot a lábápolási szakértőnktől!

10:00-10:05 Megnyitó

**10:05 – 11:45: I. Blokk: előadások az Ybl teremben**

- Babahordozó nordic walking

Előadók: Molnár Z. Csabáné és Bisztrai György,  
Lepesi-Benkő Réka babahordozási tanácsadó

- Aqua nordic walking

Előadó: Kovács Krisztina

- Minden, amit a POLAR órákról tudni kell

Előadó: Kovács Tamás, Polar szakértő

**11:45 - 13:00: II. Blokk a nagyréten:  
Nordic walking a gyakorlatban polar órák kipróbálásának lehetőségével  
és saját mozgás videó elemzésével.**

Gyakorlatvezetők: Bózsik Anna, Géczi Anikó

13:00 - 14:00 *Ebéd a hotel éttermében  
(A szünetben Podiart számítógépes talpvizsgálat és lábápolási tanácsadás)*

**14:00 - 15:30: III. Blokk: előadások az Ybl teremben**

- Lábápolásról

Előadó: Pető Viktória, lábápolási szakértő

**5 perc torna Anikóval**

- Beszámoló a Velencei Nordic Walking találkozóról

Előadó: Bózsik Anna

- Nordic walking foglalkozás gyerekeknek

Előadó: Géczi Anikó

**5 perc torna Annával**

**15:30 – 19:00: IV. Blokk: technika javítás és tapasztalatcsere**

- Technikai hibák javítása **videó segítségével**, kiértékelés az Ybl teremben
- Közös beszélgetés: Kérdések, tapasztalatok a nordic walkinggal kapcsolatban

19:00- *Vacsora a hotel éttermében (jelentkezési lapon jelzett igények szerint)*