TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 –
Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Nordic Walking	
Helyszín:	Veszprém, Színházkert, Komakút tér
Közösségfejlesztő neve:	Bihari Margit, Vargáné Ládonyi Erzsébet
Időpont:	2022.09.20., 09.27., 10.04., 10.11., 10.18.
Időtartam:	2 óra minden alkalommal
Célterület:	Egyetemváros, Füredidomb, Jeruzsálemhegy, Szabadság-lakótelep
Tevékenység besorolása:	3.b Programok, folyamatok megvalósítása
Résztvevők száma:	09.20-án 19 fő, 09.27-én 20 fő, 10.04-én 16 fő, 10.11-én 12 fő, 10.18-án 9 fő, Összesen: 76 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Kőműves Tamás nordic walking oktató	

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Szakmai leírás, értékelés:
A célterületen 5 alkalommal került megrendezésre a nordic walking oktatás Kőműves Tamás oktató közreműködésével. Az oktató mindenki számára biztosította az eszközöket. A Színházkert szintben emelkedő terepe tökéletesen alkalmas volt a gyakorlásra. A részt vevők eddig még nem részesültek nordic walking oktatásban. Az oktató, a következőkben fogalmazta meg a nordic walking élettani hatásait, amellyel természetesen nagyon motiválta az embereket: - a csípő-és térdizületek 30%-kal tehermentesíthetőek - az általános állóképességet nagymértékben növeli - izmaink 90 %-t megdolgoztatja (pl. váll, nyak, hát izmok) - javítja a tartást - javulnak a légzőmozgások, növekszik az oxigénfelvétel - a szervezet általános vérellátottsága javul - szabad levegőn végzett mozgás - az átlagos gyaloglóshoz képest 20 %-kal több kalóriaégetéssel járhat - hajlékonyabbá teszik az izületeket, így azok terhelhetőbbé válnak, miáltal csökkentik a sérülés veszélyét A résztvevők a foglalkozások során elsajátíthatták a bothasználat helyes használatát, a mozgássor helyes végzését, a helyes légzést, a helyes testtartás kivitelezését. A foglalkozások menete három részből tevődött össze: elméleti oktatás-gyakorlat-levezető mozgás. A résztvevők nagyon hasznosnak találták az oktatást, többen vásároltak maguknak botokat, illetve jelentkeztek be Kőműves Tamás óráira.

Mellékelt dokumentumok:	Jelenléti ív, fotódokumentáció,

Dátum: 2022. október 24.

.....

Aláírás

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE