

NORDIC WALKING CSOPORT

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 2 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Mozgásterápia egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alappeladat száma és megnevezése:** 2.6. Nordic walking csoporttorna

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

A Nordic walking egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutáselőnyeit. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, amelyek révén hosszabbakat lépünk, úgy, hogy a kezek és a lábak természetes, a járáshoz elengedhetetlen ellentétes mozgása is megmarad. A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak. Az edzések intenzitásuk szerint lehetnek lassabb tempójú zsírégető edzések vagy gyorsabb intenzitású kondinövelő edzések, amelyek mind az idősebb és mind a fiatalabb korosztály számára alkalmassá teszik használatát, elősegítve a mozgás nyújtotta egészségprevenciót.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (gyógytornász)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges testmozgásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10, tornaterem, Újbuda kerülete szabadtéri program)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 2 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Szent Imre Kórház, Újbudai Praxisközösség, Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces torna)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll, gyógytorna foglalkozások tartására alkalmas tornateremmel)