

Bemowskie Sympozjum Nordic Walking

NOWOCZESNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W PROMOCJI ZDROWIA

Bemowskie Centrum Kultury *art.bem*

Warszawa, ul. Górczewska 201
9 grudnia 2006

Traktowanie zdrowia jako wartości nakazuje jego systematyczną kontrolę, a przede wszystkim przemyślaną i odpowiednio dobraną, atrakcyjną i nowoczesną aktywność ruchową. Takie stwierdzenie legło też u podstaw pomysłodawców i organizatorów sympozjum. Skierowane jest ono do wszystkich zainteresowanych osób odpowiedzialnych za ochronę, pielęgnowanie, doskonalenie i poprawę zdrowia.



Nordic Walking jest jedną z najszybciej rozwijających się obecnie dziedzin fitness. Jej nazwę wymyślili Finowie w 1997 roku. Państwa z tego regionu Europy, jak Szwecja, Norwegia, Islandia i Finlandia to kraje, w których sporty związane z wykorzystywaniem nart, kijków narciarskich i trekkingowych były nieodłączną częścią życia i kultury, a obecnie stanowią popularną formę kształtowania i podtrzymywania sprawności i zdrowia. Chodzenie, czyli *walking* w stylu skandynawskim albo *nordic* staje się szybko dziedziną masowego sportu i rekreacji.

Do wzięcia udziału zostali zaproszeni nauczyciele wychowania fizycznego, studenci Akademii Wychowania Fizycznego, instruktorzy Nordic Walking z całej Polski oraz uczestnicy organizowanych przez Wydział Sportu i Rekreacji Urzędu Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy zajęć rekreacyjno-sportowych Spacer po Zdrowie.

Sympozjum składać się będzie z części wykładowej, wspólnej dla wszystkich uczestników, podczas której wykład wygłosi Pan dr n. med. Krzysztof Kuszewski. W drugiej części Sympozjum zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w jednym z proponowanych zajęć.

P R O G R A M

9.30-10.00 Powitanie i akredytacja gości.

10.00-11.00 Wystąpienia i wykłady.

Prowadzenie: Pan Piotr Wróblewski – Doradca Metodyczny m.st. Warszawy w zakresie wychowania fizycznego

Powitanie gości i otwarcie sympozjum przez Burmistrza Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

Wystąpienie Pana Aki Karihtala – Prezesa International Nordic Walking Association z Finlandii:
International overview on Nordic Walking. Guidelines and advice for the future

Tłumaczenie: Pani Elżbieta Zdunek. Sekretarz Generalny Towarzystwa Polska -Finlandia

Wykład Pana dr n. med. Krzysztofa Kuszewskiego Kierownika Zakładu Organizacji i Ekonomiki
Ochrony Zdrowia Państwowego Zakładu Higieny:

*Zwiększenie aktywności fizycznej ludności – wyniki monitoringu i analiza celu operacyjnego
Narodowego Programu Zdrowia*

11.00-12.00

Zajęcia w grupach

12.00-12.15

Zakończenie sympozjum

Prosimy o wybranie jednego z proponowanych zajęć i zgłoszenie do 1 grudnia 2006 r.
telefon **0 22 533 75 06**. Liczba miejsc ograniczona.

UDZIAŁ W SYMPOZJUM BEZPŁATNY

ZAJĘCIA DO WYBORU

Temat i adresat	Prowadzący	
1. Podstawy techniki klasycznej i elementy treningu sportowego w Nordic Walking. Prezentacja multimedialna dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pan Piotr Kowalski. National Coach-International Nordic Walking Association. Poznań. Pan Piotr Wróblewski - Doradca Metodyczny m.st. Warszawy w zakresie wychowania fizycznego. Master Instructor-International Nordic Walking Association. Warszawa	
2. Prozdrowotny aspekt Nordic Walking jako istotny element oferty hoteli wellness i spa. Zajęcia dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pan Grzegorz Jarzębski. Kierownik Kliniki Zdrowia i Urody Hotel Villa Park. Master Instructor International Nordic Walking Association. Ciechocinek	
3. Nordic Walking – moda, trend czy najlepsza aktywność prozdrowotna. Dlaczego jest tak popularna na świecie? Zajęcia dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pani Małgorzata Dłużyńska. Fizjoterapeuta. Instructor International Nordic Walking Association. Leszno	
4. Nordic Walking w zapobieganiu, leczeniu i rehabilitacji ortopedycznej: nadciśnienia, osteoporozy, cukrzycy oraz objawów bólowych kręgosłupa. Zajęcia dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pani Magda Bułanowska. Fizjoterapeuta. Master Instructor-International Nordic Walking Association. Sosnowiec	
5. Jak uprawianie Nordic Walking pomaga pacjentom ortopedycznym? Zajęcia dla nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów Nordic Walking	Pani Magda Hagner. Fizjoterapeuta. Nordic Walking Instructor-International Nordic Walking Association. Bydgoszcz	
6. Odkrywamy sekrety racjonalnego żywienia. Zajęcia dla wszystkich zainteresowanych zdrowym odżywianiem się	Pani Magdalena Milewska. Zakład Żywienia Człowieka. Akademia Medyczna w Warszawie	
7. Klasyczna technika marszu i trening siły na zajęciach z Nordic Walking. Zajęcia praktyczne dla wszystkich początkujących entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pan Marcin Wroński. Master Instructor-International Nordic Walking Association. Wrocław	UWAGA! Zajęcia ruchowe na boisku, obowiązują stroje sportowe. Prosimy o dostosowanie stroju do warunków atmosferycznych
8. Nordic Walking z rodziną. Zabawy, gry i ćwiczenia integracyjne na świeżym powietrzu. Zajęcia praktyczne dla wszystkich entuzjastów Nordic Walking, nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów	Pani dr Dorota Kamień. Zakład Lekkoatletyki. Pan dr Janusz Masztalerz Zakład Teorii i Praktyki Sportu Powszechnego. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie	
9. Wykorzystanie przyrodoterapii we wszystkich porach roku. Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące ze szczególnym uwzględnieniem oczu. Zajęcia dla wszystkich zainteresowanych i zestresowanych	Pani dr Maria Sadowska. Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie	UWAGA! Zajęcia ruchowe w pomieszczeniu. Prosimy

Prosimy o wybranie jednych zajęć i przesłanie zgłoszeń do 1 grudnia 2006 r. do Wydziału Sportu i Rekreacji Urzędu Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy
 telefon **0 22 533 75 06**
 Liczba miejsc ograniczona

UDZIAŁ W SYMPOZJUM BEZPŁATNY

GÓRCZEWSKA

**Szkoła
 Podstawowa
 nr 82**



KONARSKIEGO