**RAMOWY PROGRAM**

**IMPREZY „MARSZEM PO ZDROWIE”**

11.00-11.15 – Zbiórka uczestników marszu.

11.15-11.25 – Powitanie honorowych gości i uczestników.

11.25-11.30 – Uroczyste otwarcie imprezy rekreacyjno-zdrowotnej pn.: „Marszem po zdrowie”.

11.30-11.40 – Podstawowe wiadomości dotyczące Nordic Walking:

* zapoznanie z zasadami prawidłowej techniki marszu,
* charakterystyka sprzętu używanego do Nordic Walking,
* wykorzystanie kijów do różnego rodzaju ćwiczeń rekreacyjnych.

11.40-12.00 – Profesjonalna rozgrzewka prowadzona przez instruktorów Polskiego Stowarzyszenia

Nordic Walking.

12.00-13.00 – Marsz rekreacyjno-zdrowotny:

* dla początkujących – 1 pętla o dystansie do 1 km – trasa na terenie parku w Brenniku (kompleks parkowy Domu Pomocy Społecznej w „Prząśniku”).
* dla zaawansowanych – 2 pętle o dystansie do 5 km – trasa przebiegająca przez park w Brenniku, a następnie aleją lipową w kierunku kompleksu pałacowego Domu Pomocy Społecznej w „Prząśniku”.

13.00-14.30 – Wręczenie medali uczestnikom biorącym udział w „Marszu po zdrowie”.

Spotkanie przy grillu i muzyce uczestników marszu.

14.30-14.45 – Podziękowanie za przybycie i udział w imprezie.