



# NORDIC WALKING TÁJÉKOZTATÓ!

## SEREGÉLYESEN

A FEJÉR MEGYEI SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉG SZERVEZÉSÉBEN  
**NORDIC WALKING (NW) DÍJMENTES FOGLALKOZÁSOKRA KERÜL SOR!**

*A díjmentes foglalkozások a „ Szerencsejáték Service Nonprofit Kft. ”  
támogatásával valósulnak meg!*

**MINDEN ÉRDEKLŐDŐNEK, DÍJMENTES NORDIC WALKING  
(ÉSZAKI GYALOGLÁS) FOGLALKOZÁSOKAT TARTUNK**

**2023. Szeptember 17.-től – November 19.- ig minden hónap 3. Vasárnapján 14:00 –17:00 -ig**

A szervezők, 10-15 fős csoportokban, csoportonként kb. 3 órás időtartamban, minden érdeklődő részére, szervezett formában bonyolítják le a díjmentes oktatást, 1 fő oktató (instruktor) vezetésével.

Minden résztvevő, a saját felelősségére vesz részt a díjmentes Nordic Walking foglalkozásokon, mert a helyszínen a résztvevőknél, egyéni egészségi állapotfelmérése nem lehetséges!

A rendezvényen részt venni kívánó személy egészségi problémája esetén előtte a háziorvosával vagy szakorvosával történő egyeztetés, konzultáció javasolt!

Az esetlegesen előforduló balesetekért és egyéb más károsodásért a szakmai vezető felelősséget nem vállal!

**ÖLTÖZET:** Kényelmes sportruházat, időjárásnak megfelelő réteges öltözködés és megfelelő cipő, ne legyen merev talpú, sem magas szárú és 0.5 liter ivóvíz.

## JELENTKEZÉS

**2023.09.17.-től minden hónap 3. Vasárnapján az indulási idő előtt 13:45 órakor a gyülekezés helyén**

### GYÜLEKEZÉS HELYE:

**Seregélyes, Baptista Általános Iskola és AMI előtt Seregélyes, Fő utca 201.**

**A GYALOGLÁSHOZ BOTOKAT: Karkóné Lukácsy Marianna Oktató díjmentesen biztosít!**

**A GYALOGLÁS lebonyolítása és útvonala: Seregélyes, Baptista Általános Iskola és AMI főbejárata elől elindulva Seregélyes területén kijelölt útvonalon és visszatérünk a gyülekezési helyre.**

**(VIHAROS IDŐJÁRÁS VAGY ESŐ ESETÉN A FOGLALKOZÁS ELMARAD!!)**

**Érdeklődni lehet: Karkóné Lukácsy Marianna 30/286-2207 Nordic Walking instruktor, oktatónál**