

## **NORDIC WALKING – 6. lekce**

### 11.11. DO CHOLUPICKÝCH ZAHRÁDEK

Krásné počasí, nádherná příroda, bezva parta – co víc si přát.

Ale pořád je co vylepšovat.

**Vyslechla jsem od Vás:** na výletech ve světě se u Nordic Walkingu ZPÍVÁ. Výborný nápad, od příště můžeme zpívat ☺. Určitě nám to přispěje k dobré koordinaci a k udržení tempa. A bude to pro nás kontrola, že jsme na tom s dechem a se srdeční činností dobře.

#### **Typy:**

Existuje spousta zajímavých webových stránek s tematikou Nordic Walking. Mrkněte např. na <http://www.severskachuze.cz>, kde kliknutím na odkaz SPRÁVNÁ TECHNIKA můžete zhlédnout krátké video i s komentářem.

S nadcházejícím chladným počasím mám pro Vás dobrou radu od české spisovatelky a překladatelky Honoraty Zapové, se kterou přišla již v r. 1863.

#### **O zdraví**

Přivykej nepohodlí; kdo si příliš hoví, ten neumí a nemůže ničeho snést, a často i malý větérek uškodí mu. Chraň se přílišného tepla v svém oděvu, neboj se deštivého povětrí a zimy.

Blažený člověk, kterého zdravá duše v zdravém těle bydlí.

Ve čtvrtek 18. 11. v 10:00 se opět těším na viděnou.

Dana Šilhánková