

HERLÍKOVICKÉ VÝPRAVY A ROZPRAVY

aneb vše důležité pro život v jednom

v termínu 9. - 15. června 2018

POHYB



pod vedením

Miriam Batlové

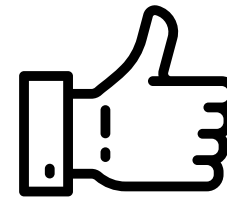
POBOŽNOSTI



pod vedením

faráře Joela Rumla

POHODA



pod vedením

nás všech



Komu je akce určena:

- všem, kteří si chtějí vyzkoušet nordic walking v praxi (všem, kterým nevadí ujít denně víc jak 10-15 km nejen za slunečného počasí)
- všem, kteří se těší na ztišení a zpěv nejen v kostele
- všem, kteří si chtějí odpočinout v krásné přírodě

Co můžete dál čekat

filmový večer s diskuzí, večer s hostem,
návštěva Krkonošského muzea ve Vrchlabí, výlet do Sklářského muzea Poniklá, apod.

Ubytování

ve dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojích v Horském domově
(www.horskydomov.cz)

Cena

3.500,- Kč s plnou penzí (vč. zálohy 600,- Kč po přihlášení)

Přihlášky

do 31. 3. 2018 na email: miriam.batlova@gmail.com
více informací v příloženém dokumentu

INFORMACE - HERLÍKOVICKÉ VÝPRAVY A ROZPRAVY

Termín: 9. - 15. 6. 2018



**HORSKÝ
DOMOV** Herlíkovice

Ubytování

podle přihlášeného počtu lidí budeme ubytováni ve dvoulůžkových, třílůžkových a čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením na Hlavní budově, případně se společným sociálním zařízením ve Vilce či Vokurce

Strava

v jídelně s krásným výhledem - plná penze bude zahrnovat snídaně, večeře a k tomu buď obědy anebo balíček v případě delších výletů (budeme domlouvat na místě)

Program dne

- snídaně
- ranní ztišení
- výlet s holemi
- večerní ztišení
- společný program s hostem, s filmem, s dobrým mokem, atd.
- večeře

Celý týden bude možné využít

hernu s ping-pongem a stolním fotbálkem, volejbalové hřiště, ohniště s posezením, ale především turistických tras v okolí Horského domova

Co znamená nordic walking:

jedná se o aktivní chůzi v pravidelném rytmu, kde jsou do jednoho pohybu zapojeny ruce i nohy. Tohoto efektu je docíleno pomocí hůlek, které koordinují pohyb končetin do jednolitého a pravidelného pohybu

Proč je dobré chodit s holemi nordic walking:

- zapojíte 90 % celkové svaloviny těla
- spálíte až 400 kalorií za hodinu
- trénovat spolu mohou lidé s odlišnou fyzickou zdatností
- šetříte klouby a kolena
- je velmi jednoduché začít a těžké přestat