

Aktywny meeting/konsultacje warsztaty sportowe z OLIMPIJKĄ !!!



TERMIN: 03.11.2018- 04.11.2018 (1 nocleg z wyżywieniem)

MIEJSCE: Korczyzna (Beskid Niski)

ZAKWATEROWANIE: Gospodarstwo agroturystyczne BM Marcisz tel: 507-790-802

<http://www.marciszbm.krosno.biz>

CENA: 350 zł

WYŻYWIENIE: racja żywieniowa składająca się z 5 zdrowych posiłków (3 zbilansowane, dietetyczne posiłki domowe+ 2 zdrowe przekąski)

DOJAZD: własny

PROFIL: weekend sportowy, podstawy treningu i racjonalnego odżywiania się oraz diety (możliwość rozpisania diety indywidualizowanej do osoby), zajęcia sportowe, zajęcia fizjoterapeutyczne/ rehabilitacyjne+ przygotowanie motoryczne (prewencja najczęstszych urazów biegaczy), prezentacje multimedialne, aktywność fizyczna, w górach, rejonu leśne, rezerwat przyrody, Park Krajobrazowy, ścieżki zdrowia

WIEK: ukończone 18 lat oraz dzieci z opiekunem

CENA ZAWIERA: Zakwaterowanie (1 nocleg), wyżywienie 5 razy dziennie, bardzo aktywny program, zdobycie cennej wiedzy oraz praktyki sportowej

Meeting, konsultacje ogólnosportowe/ aktywne oraz podstawy medyczne/fizjoterapeutyczne+ trening motoryczny (prewencja najczęstszych urazów biegaczy) na pięknej podkarpackiej wsi to idealna propozycja dla osób, które lubią sport, ruch i dobrą zabawę. Uczestnicy zjazdu będą mogli się sprawdzić oraz dowiedzieć wielu cennych aspektów związanych z ogólnym przygotowaniem organizmu do ćwiczeń sportowych oraz poprawić swoją kondycję fizyczną jak i również poszerzyć swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu, poruszaniu się, a ponadto po-obcować z walorami polskiej wsi. Na każdego uczestnika czeka moc atrakcji, m.in. teoria na temat podstaw treningu jak i praktyka treningów sportowych, porady fizjoterapeutyczne (m.i. poprawne poruszanie się), dietetyczne, z możliwością rozpisania zbilansowanej diety. Gwarantujemy urozmaicony program, solidną dawkę ruchu na świeżym powietrzu, moc pozytywnej energii prowadzonej przez Olimpijkę z Pyeong- Chang: Ewelinę Marcisz (więcej info. o prowadzącej pod adresem):

<https://ewelinamarcisz.podkarpackisport.pl>

oraz fizjoterapeutę olimpijczyków w szermierce, biegach narciarskich oraz pływaniu paraolimpijskim: Cecylię Czymbor, pracującą w najlepszej klinice sportowej w Polsce: Carolina Medical Center w Warszawie u boku najwybitniejszych ortopedów sportowych.

- Dzięki obecności olimpijki Eweliny Marcisz oraz fizjoterapeutki olimpijskiej Cecylii Czymbor, uczestnicy będą mogli dowiedzieć się skąd czerpać motywację, energię i chęci do aktywności fizycznej. Jak pokonać lenistwo oraz oduczyć się mówienia „nie chce mi się”;

Na te i wiele innych pytań postara się Ona odpowiedzieć podczas warsztatów z podstaw psychologii sportu i treningu motywacyjnego, które są podstawą wielu sukcesów i osiągnięć sportowych o czym najlepiej wie z autopsji sama zawodniczka.

W PLANIE : poranne ćwiczenia- rozruch, zajęcia ogólnorozwojowe+ fitness, stretching przed i po treningowy, marszobiegi po ścieżkach zdrowia, prezentacja i lekcja na temat zdrowego odżywiania się oraz odpowiedniego nawadniania całodobowego.

ZAKWATEROWANIE: Gospodarstwo agroturystyczne położone jest w gminie Korczyna, w woj. podkarpackim, 700 metrów od [Zamku Kamieniec](#), gdzie rozgrywała się akcja „ZEMSTY” Aleksandra Fredro. Jest to okolica bogata w wiele ciekawych miejsc o obfitej historii i kulturze. Szczególnym bogactwem jest tu przyroda i urocze krajobrazy, zwłaszcza w jej północnej części, gdzie wznoszą się zalesione, najwyższe i jednocześnie najbardziej oryginalne partie Pogórza Dynowskiego. Walory i osobliwości przyrodnicze, historyczne oraz turystyczne, ich różnorodność i bogactwo pozwalają sprostać wszelkim gustom i oczekiwaniom odwiedzających. Większa część gminy znajduje się w obrębie Czarnorzecko- Strzyżowskiego Parku Krajobrazowego. Znajdują się tutaj ścieżki przyrodnicze, które mają funkcje turystyczno-edukacyjną. Najbliższa i trochę dalsza okolica obfituje w różnorodność miejsc i tras zarówno do spacerów, wycieczek pieszych, biegów, jak i popularnego w ostatnich latach nordic walking.

WYŻYWIENIE: 5 domowych, zdrowych posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad + podwieczorek, kolacja. Wszystkie przygotowywane w ośrodku. Obóz zaczyna się obiadem pierwszego dnia, a kończy również obiadem dnia następnego.

ZABIERZ ZE SOBĄ:

- strój sportowy (dres, getry, krótkie spodenki, koszulki) oraz sprawdzone obuwie sportowe, bidon na picie
- bardzo mile widziane ubezpieczenie NNW
- kije do nordic- walking
- DUŻĄ DAWKĘ DOBREJ ENERGII :)
-

KONTAKT DO ZGŁOSZEŃ: ewola22@wp.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY