

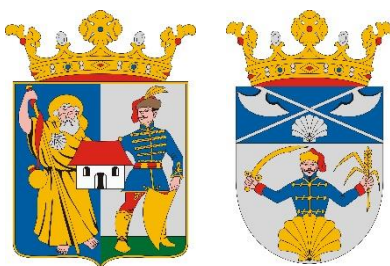
"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



**TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018**

## **„Helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon”**

**(Jakabszállás, Fülöpjakab)**



---

# **NORDIC WALKING JAKABSZÁLLÁSON**

---

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



## Tartalom

|                 |   |
|-----------------|---|
| Beszámoló ..... | 4 |
| Képek.....      | 4 |



"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



## IDŐPONT:

- 2023.április 24.
- 2023. április 27.
- 2023. április 29.
- 2023. május 16.
- 2023 május 18.
- 2023. május 20.
- 2023. május 23.
- 2023. május 25.
- 2023. május 27.

## HELYSZÍN:

Jakabszállás egész területe

## JELENLÉVŐK:

- |                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| • 2023.április 24.  | 7 fő                                 |
| • 2023. április 27. | 4 fő                                 |
| • 2023. április 29. | 5 fő                                 |
| • 2023. május 16.   | 6 fő                                 |
| • 2023 május 18.    | 3 fő                                 |
| • 2023. május 20.   | 6 fő                                 |
| • 2023. május 23.   | 6 fő                                 |
| • 2023. május 25.   | 7 fő                                 |
| • 2023. május 27.   | 5 fő                                 |
| • Összesen:         | 49 fő, aláírt jelenléti ívek alapján |

## TÁRGY:

Értékkör-Tanulókör

Nordic Walking

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



## BESZÁMOLÓ

Miklovicsné Faragó Rózsa, aki településünkön először elsajátította a Nordic Walking technikát és azóta is rendszeresen gyalogol. Sokan figyeltük vajon miért is kell ez a két bot a gyalogláshoz.

### A Nordic Walking hatása:

Fitten tart, jó levegőre csábít, az öregedés kiváló ellenszere. Segíti a mozgáskoordinációt, fejleszti az egyensúlyérzékét, izomzatot, ritmusérzékét.

De akkor is hasznos, ha már kialakult szív-és érrendszeri betegség, cukorbetegség, gerincprobléma, légzőszervi panaszok,

Két speciális bot segítségével mozgatható meg a test anélkül, hogy terhelődne az ízület és az izomzat. Mindenkinek jó, akik vágnak friss levegőre, fogyni szeretnének, vagy túl sok ülőmunkát végeznek.

Fontos a helyes technika.

Hangulatos, kellemes elfáradással járó sétáink voltak, mely egyben nagyon jó közösség építő is mert, nagyon sokat tudtunk beszélgetni.

## KÉPEK



"A helyi identitás és kohézió erősítése Jakabszálláson és Fülöpjakabon című és TOP-5.3.1-16-BK1-2017-00018 azonosító számú" projekt.



Jakabszállás, 2023. május 30.

Csorbáné Sipos Szabó Mária  
*szakmai vezető*

Lantos István  
*technikai munkatárs*