

JARNÍ

NORDIC WALKING POINT news



[Livestream NWP](#)

[Jak se stát
instruktorem NWP?](#)

[Začnu se hýbat dnes!
Aneb jarní kurzy v kurzu](#)



Úvodní slovo Miroslava Míry: PRAVIDELNOST

Jarní pozdravení všem nordic walkerům a fandům pohybu v outdoor, venku v přírodě, lese pod modrou oblohou! Pro letošní první zpravodaj, po zimě nezimě, s narůstajícím světlem (a snad i brzy teplem) mě napadlo téma pravidelnosti. Pravidelnost považuji za zdravý děj a v dnešní době „všehomíry a hojnosti“ také za výzvu. Jak to máte vy s pravidelností?

Záleží vám na pravidelnosti a jak jí udržujete?

Pravidelně jíte, spíte, hýbete se, odpočíváte, setkáváte se s přáteli, chodíte do přírody, hraje na hudební nástroj, zpíváte, tančíte, učíte se něco nového, co vás zajímá ...

- *Co se vám daří pravidelně?*
- *Co byste si přáli pravidelněji?*

Máte-li náladu, zkuste si, než ve čtení budete pokračovat, v duchu či nahlas, na papír, v hovoru s někým, koho máte okolo, vyjmenovat vaše pravidelnosti. Zapřemýšlejte, které byste chtěli změnit, přidat a jak to uděláte. Zvládnete to sami nebo by to lépe fungovalo s někým dalším?

U sebe již vím, co se bude na jaře dít pravidelně, jako většinu jar (podzimů), kdy organizujeme kondiční lekce Nordic Walking. Termíny, hodiny jsou vypsány, lidé nahlášení, není „úniku“. Nehledě na počasí se jde, cvičí, povídá, často se zasmějeme, vždy se dozvíme od sebe něco nového a v pohybu je nám dobře.

Mám odpozorováno, že po lekci je líp než před ní - na těle i na duchu. Přiznávám, že se mi někdy nechce zvednout od počítače, kde je rozdělaná práce, ale čas lekce je tu. Tak šup „převléct“ se a mezi lidi, na plac. Díky za to, díky za vás „pravidelní lidé“, kteří se chcete pohybem a setkáním opečovat, sytit. Díky vám jednu ze základních pravidelností v týdnu, pohyb ve střední intenzitě, mám.

Přeji všem, ať máte také takovou možnost setkání s podobně laděnými aktivními lidmi, kteří vás nenechají sedět v práci u počítače, doma a motivují k aktivitě venku v přírodě. Nám to funguje obousměrně a je to nabíjející.

Nakonec jedna myšlenka: kdo takový spolek okolo sebe nemá, tak si ho může zařídit sám tím, že se stane instruktorem kondiční chůze, Nordic Walking, co vy na to? Kdo je připraven, bude příjemně vybaven novými vědomostmi i dovednostmi a objeví nové dimenze bytí v pohybu venku s lidmi, kteří za ním rádi přijdou. Začínáme na konci dubna! Účastníci se vám postarají o pohybovou i sociální pravidelnost, přivedou vás k objevování okolí, nových tras, nastartují pro vlastní trénink (instruktör musí být v kondici), vezmou na výšlap či výlet nebo poptají víkendovku někde, kde jste ještě nebyli. Nebo jednodušeji – najděte si ve vašem blízkém okolí instruktora Nordic Walking Point a vyzkoušejte jeho programy.

Přeji nám, ať se nějaká ta pravidelnost v dubnu uchytí a roste s jarem alespoň do léta. A teď hajdy ven, do lesa, přírody „s“ či „bez“ holí, načerpat energii pro zdraví a radost ze života.

Mira

PS. Budu rád za vaše tipy, co vám k udržování pravidelnosti funguje. Podělte se o to na fb Nordic Walking Point v komentářích.

Držte se s námi v kontaktu,
nenecháme vás zahálet

webové stránky: www.nordicwalkingpoint.cz

facebook: [Nordic Walking Point](https://www.facebook.com/Nordic-Walking-Point)



Setkání Miroslava Miry (NWP) a Pino Dellasega (WAYS) v Itálii

Přátelské setkání během zimní lyžařské dovolené Miroslava Miry, 14.3. 2023 (naše první setkání bylo v roce 2015, Predazzo, Itálie).



Krátké představení: Pino Dellasega je jedna z výrazných osobností Nordic Walking v Itálii "Kapo di grupo". V roce 2008 založil Italskou školu Nordic Walking (jeho školením prošlo cca 3100 instruktorů), poté založil italskou síť ala NWP u nás v ČR, nazvanou "WAYS" – walking inside (2013) společně s dámou Chiara Campostrini.



Pino je autor několika knih o Nordic Walking (např. Emozione nordic walking – inspirační pro každého Nordic Walking nadšence, instruktora). Je aktér videí s Nordic Walking technikou, cvičeními s holemi vč. populárních rytmických zvaných „nordic ritmico“ (trénink koordinace s holemi) a inovátor holí pro tzv. NORDIC POWER (NP) – speciální hole se závažími v rukojeti, které přináší větší zátěž a nové druhy cvičení.

Bylo o čem povídat, od našich začátků s Nordic Walking (Mira 2003, Finsko), co máme oba na cestě s holemi za sebou, kde jsme nyní a jaké další kroky by mohli přijít. Taký kde se můžeme propojit. Našli jsme spoustu společných témat a uvidíme, co toto setkání do budoucna pro Nordic Walking v ČR přinese. Sledujte dění. Inspirativní odkaz na [WAYS – walking inside](#). (IT)

Walkerské čtení

Velmi obsáhlý článek o Nordic Walking pro web Adaptic napsala Kateřina Klimešová



Přístupný online je článek Veroniky Peterkové Nordic Walking jako kondiční aktivita pro magazín Svět běhu, který vyšel v podzimním čísle 4/22.

Veronika Peterková také píše Online magazín Nordic Walking na platformě Pickey. Některé díly jsou zdarma, jiné za drobné předplatné. Zajistí vám přísun informací o Nordic Walking.



Instruktoři Lesní mysli, mezi kterými je i několik našich instruktorů, vydali jarní newsletter - Listy Lesní mysli. Naladte se na jaro!

Streamy - Miroslav Mira 20 let

Seriál živých rozhovorů

Miroslav Mira, zakladatel Nordic Walking v ČR a zároveň hlavní instruktor sítě Nordic Walking Point, v letošním roce slaví 20 let s Nordic Walking. V roce 2003 ve Finsku na svém studijním pobytu poprvé okusil kondiční chůzi s holemi a následně o ní napsal svou diplomovou práci. Tak začala jeho cesta s Nordic Walking.

Nyní si Miroslav Mira a další Instruktoři sítě Nordic Walking Point připravili sérii živých rozhovorů na různá témata kolem Nordic Walking. Máte tak jedinečnou možnost být u zrodu nového formátu, který pro walkery a walkerky v ČR naše síť instruktorů chystá. Je jím livestream, neboli živý přenos rozhovorů na různá témata, do kterých se můžete zapojit i vy položením svých dotazů.

Dva rozhovory již proběhly a vy se můžete podívat na jejich záznam na [YouTube kanále Nordic Walking Point](#)



Miroslav Mira - 20 let Nordic walking - historie, současnost, budoucnost, moderuje Kateřina Klimešová [Záznam zde](#)

Kateřina Klimešová - proč si najít instruktora Nordic walking, moderuje Lenka Křivánková. [Záznam zde.](#)

Na jaké rozhovory se ještě můžete těšit?

- 19. 4. v 19h Zdravotní přínosy Nordic walking – Veronika Peterková
- 17. 5. v 19h Vybavení na Nordic walking (hole a doplňky) – Miroslav Mira
- 14. 6. v 19h Trasy na Nordic walking

Živé rozhovory sledujte na [Facebooku Nordic Walking Point](#).

Zapojte se i vy!

Staňte se součástí živého přenosu! Své dotazy můžete pokládat buď předem v příslušných událostech, které budou postupně k rozhovorům vytvořeny, nebo přímo živě v komentářích pod vysíláním.

Těšíme se na Vaše dotazy a přejeme příjemný poslech!

Váš tým instruktorů Nordic Walking Point



E-shop Nordic Sports



HOLE NA MÍRU ... náš osobní servis

Hole vám připravíme podle vašich potřeb a přání, když vás uvidíme v pohybu s holemi. Tzn. když si vyzkoušíte hole s instruktorem, který vám aktivitu představí, vy pak rozumíte pohybu a snažíte se naplnit ideální pohybový vzorec. Tak můžeme navrhnout ideální výšku pro vás. Je to jako když si necháte ušít oděv u krejčího na sebe, aby padl jak "ulitý" a vy se cítili báječně nebo nakupit v "konfekci", unifikovaný oděv:)

[Do e-shopu zde](#)



Klasická madla/poutka za jarní ceny

"Jarní obroda" ... sleva cca 30% . Vyměňte staré za nové. Pro svěží odpich.

[Madla](#) [poutka FIT](#) [poutka FIT RACE](#) [poutka CORE](#)

Sportovní čelenky NORDIC WALKER

Originální funkční sportovní čelenka s potiskem Nordic walker. Ušité v ČR.

Typ KLASIK za 349 Kč

Typ CULÍK = s vystřiženým otvorem pro dlouhé vlasy nordic walkerů za 389 Kč

[Do e-shopu zde](#)

Ledvinka Fox II



Ledvinka, která bezvadně sedí! Použitelná pro nordic walkery, běžce i běžkaře. Vylepšená, nově upravená kapsa pro velké "placaté" mobily, hladce je dáte dovnitř i ven

[Do e-shopu zde](#)

Kniha Lesní mysl

Praktická kniha o tom jak prohloubit léčivé účinky lesa, obsahuje cvičení a tipy pro zdraví.

[Do e-shopu zde](#)



Výběr z programu kurzů Nordic Sports

Nordic walker I.

Kdy: 15. 4. 2023, Brno

22. 4. 2023 Praha

Absolvovujte základní a jedinečný kurz, který je vhodný jak pro začátečníky, tak pro pokročilé walkery jako refresh. Kurz nabašený praxí i informacemi. Slouží také jako vstupenka pro kurz Instruktor Nordic Walking.

Více v kaledáři akcí



INSTRUKTORSKÝ KURZ NORDIC WALKING

Instruktor kondiční chůze -
Nordic Walking s akreditací MŠMT



Kurz vede
Miroslav Mira
Zakladatel
Nordic walking v ČR

www.nordicsports.cz

Máš rád pohyb v přírodě?
Chees růst?
Tvorit a dobře se bavit?
Přidej se k nám!
Stai se instruktorem NORDIC WALKING!
ZAČÍNÁME 28. 4. 2023
Aktivní lidé vítáni

NORDIC WALKING POINT

Síť instruktorů Nordic Walking Point

Instruktor Nordic walking

Kdy: 28.04. - 25.06.2023

Místo konání: Dusíkova 5, Brno

Staňte se členem sítě instruktorů Nordic Walking Point a šířte Nordic Walking i mezi vaše klienty!

U nás dostanete tu kvalitu, péči a podporu. V síti Nordic Walking Point vítáme každého aktivního člověka, který chce růst. Navzájem spolupracujeme a podporujeme se. O své účasti uvažujte již nyní, je třeba nejprve absolvovat kurz Nordic walker I. (viz výše).

Více o kurzu zde

Pravidelné lekce pro začátečníky i pokročilé

Místo konání: Dusíkova 5, Brno

Začínají pravidelné kondiční lekce Nordic Walking v Brně na základně Nordic sports s instruktory NWP:

pokročilí pondělí 16.30 - 18.00, vede Miroslav Mira

úterý 17.30 - 19.00, vede Hana Bernardová

čtvrtek 17.30 - 19.00, vede Tomáš Žec

Skupiny jsou otevřené do 3. lekce.

Více o lekcích zde.

ÚTERNÍ KONDIČKY S HANKOU NORDIC WALKING PRAVIDELNĚ



Út 17.30 - 19.00 (4. 4. - 13. 6.)
BRNO LESNÁ DUSÍKOVA 824/5

Zvu Vás na pravidelné úterní lekce a tréninky nordic walking pro radost i kondici.

- naučíme se a zdokonalíme se v technice severské chůze
- prozkoumáme krásné lesní okruhy a zacvičíme si pod širým nebem (protažení, uvolnění, zpevnění)
- lekce jsou i pro ty, kdo jsou i nejsou NW políbení
- půjčení holí zdarma

Cena: 1999 Kč (10 lekcí), Více informací: 731 180 190
Přihlášky: www.nordicsports.cz

Výběr z programu instruktorů Nordic Walking Point

Instruktoři Nordic Walking Point pro vás mají nachystané lekce, kurzy, výšlapy i víkendové akce. Najděte si svého instruktora!

Ke kalendáři Nordic walking Point tudy.

Začátečníci s Lenkou Vymlátílovou v Brně



rozehřátí



chůze v terénu



posilovna v terénu



cvičení ve dvojicích



fakt dobré kopce



závěrečné protažení

Víkendovka s Janou Laňovou



Nordic Walking víkend
Žďárské vrchy 2.- 4.6.2023
Daňkovic - penzion Selský dvůr

V ceně:

- ubytování s polopenzí (vlastní soc.zařízení)
- Nordic Walking výšlapy s instruktorkou sítě Nordic Walking Point
- páteční večer - přednáška "lymfa v pohybu"
- sobotní večer se sommeliérkou "Máma na víně" řízená degustace vín



Cena : 3 700,- Kč

Za příplatek - možnost využít wellnes

Bližší informace a přihlášky na :

email: janalanova67@gmail.com

tel: 775 910 203

S Lenkou Křivánkovou kolem Prahy a Berouna nezrezneme.cz

Fb skupina: Nordic walking Praha a Berounsko

Nejbližší akce s Nezrezneme.cz

14. 4. **Základní kurz** Nordic Walking:
Podlesí u Příbrami

23. 4. Pohodový **výšlap** s Nordic Walking:
Tiché údolí

Registrace: www.nezrezneme.cz/akce

Nordic Walking Praha a Berounsko

Ing. Lenka Křivánková
www.nezrezneme.cz



Kurzy a Výšlapy s Veronikou Peterkovou
ve Východních Čechách
fyziosportys.cz

Fb skupina Nordic walking Pardubice a Hradec Králové

23. 4. Výšlap Touloucovy Maštale
1.5. Základní kurz NW v Hradci Králové

Najděte si instruktora Nordic Walking ve vašem okolí!

Má pro vás připravené své akce.

K instruktorům NWP

Novinky na blogu

Jaké nové články najdete na webu Nordic Walking Point?

Fejeton o hůlkách

Pořídila jsem si nové hůlky. Dala jsem jim neobyčejnou barvu i funkci. Barvu, aby ladily k mým botám, a funkci, abych byla motivovaná je používat. Jsou to totiž hůlky společenské. Mají rády společnost jiných hůlek. Pak spolu řadí a dovádějí, že je nelze zastavit (jako pejsci). Kmitají v jednom tempu a ženou své majitele vpřed. Rychlost je nastavovací, i když nemají řadící páku. Kdo by se tahal s řadící pákou? Co určuje rychlost, se lze snadno naučit. Budu se s nimi prohánět po okolních lesích. Kila navíc, třeště se, zatočím s vámi. Svaly, těšte se, budete růst. Kardiovaskulární systéme, připrav se, rozpumpuješ v těle krev. Plíce oblažím čerstvým vzduchem a nervový systém dostane podněty pro uklidnění – zeleň, zpěv ptáků a úsměvy pohybujících se lidí.

Budu lákat i další jedince, aby se stali majiteli takových hůlek. Aby pravidelně venčili své miláčky, neberouce ohledy na rozmarné počasí, a nacházeli občerstvení pro duši v detailech, jakými nás dokáže i příroda ve městě překvapit.

Autor článku: **Lenka Kapralčíková**



Nejčastější otázky a odpovědi na webu Nordic Sports

Na webu Nordic Sports je novinka - záložka v menu "Dotazy". Zde najdete odpovědi na vaše nejčastější dotazy ohledně Nordic Walking, Nordic Running, holí, doplňků, kurzů, instruktorů, síť Nordic Walking Point (NWP), objednávek atd. Věříme, že proklikáním této stránky budete moudřejší.

Nejvíce je vždy živé, osobní setkání s instruktorem, které zodpoví a vyřeší většinu vašich dotazů na místě, rychle a efektivně.



Jak se stát instruktorem NWP

Kdo je instruktor Nordic Walking?

Instruktor Nordic Walking je v prvé řadě absolventem instruktorského kurzu Nordic Walking s osvědčením Instruktor kondiční chůze (kód 74-014-H) akreditovaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a také absolventem zkoušek profesní kvalifikace, které složil u autorizované osoby, kterou nabízíme i my (Autorizovaná osoba (AO) Mgr. Miroslav Mira MŠMT-15669/2019).

Dokáže nabídnout pestrou škálu cvičení jak se jednoduše naučit nově s holemi zacházet, aby to bylo přínosné a dosáhli jste stupně dovedností a vědomostí, které si přejete. Umí s holemi cvičit, pohybovat se v různých terénech, zná metodiky učení, které vás budou bavit a nadchne vás pro outdoorové bytí, aktivity.



Chci se stát instruktorem, co pro to mohu udělat?

Kdo máte zájem stát se instruktorem Nordic Walking, hlase se na kurz Nordic Walker I. (alternativou je také absolvování min. 3 x 1,5h individuální lekce Nordic Walking u instruktora sítě NWP). Toto kritérium je vstupenkou na obsáhlý Instruktorský kurz (IK). Proč tomu tak je? Adepty na IK si vybíráme a proto je potřeba se nejprve navzájem seznámit, v praxi se nám to mnohokrát osvědčilo. [Více o Instruktorském kurzu \(IK\).](#)

Co je síť Nordic Walking Point?

Společenství lidí a organizací, kteří chtějí poskytovat kvalitní služby a servis v oblasti pohybové aktivity Nordic Walking, kteří se také chtějí neustále rozvíjet, jsou ochotni se učit, sdílet zkušenosti a tvořit nové programy.

Jinak řečeno, je to autorský projekt Miroslava Miry, který vznikl v roce 2009. Cílem projektu je kvalita služeb, informací a vybavení v moderní outdoorové kondiční aktivitě, sportu, Nordic Walking, running. Lidé a místa, kteří se rozhodli Nordic Walking, running zabývat, certifikujeme, podporujeme a zviditelňujeme.



Instruktoři NWP a jejich klienti šlapou!



Petra Popadincová v Opavě



Miroslav Mira v Brně a v Praze



Petr Odložil v Zábřehu n. Moravě



Petra Sadilová na Pálavě



Milena Fenclová v Plzni



Hana Bernardová v Brně



Lenka Křivánková v Berouně a v Praze



Tomáš Žec v Brně



Lenka Vymlátlová v Brně



Romana Mikšová v Brně



Veronika Peterková v Pardubicích
a Hradci Králové



Nikol Zábrodská
v Rokytnici nad Jizerou



Mirka Hýblová ve Vysokém Mýtě



Hana Běhalová v Uherském Brodě



Mirka Chromiaková v Havířově