

Мастер-класс «Здоровье легким шагом!»

19.03.2021 г.



Скандинавская ходьба - ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Её также называют северная или нордическая ходьба, реже финская ходьба.

В рамках Года здоровья и активного долголетия, популярной уже с конца 1990-х годов во многих странах мира «скандинавской ходьбе» посвящен мастер-класс «Здоровье легким шагом!».

Её секретами и достоинствами поделится инструктор Уфимского клуба скандинавской ходьбы «Твой ход!» Амир Муртазин. Вы узнаете об истории модного вида спорта и влиянии его на здоровье человека, познакомитесь с техникой ходьбы с палками и будете иметь уникальную возможность вступить в клуб.

Мастер-класс «Здоровье легким шагом!» . - Текст: электронный // Культура РФ. [официальный сайт]. – 2021. - 19 марта. – Раздел сайта «Афиша». – URL: Режим доступа: <https://www.culture.ru/events/1026032/master-klass-zdorove-legkim-shagom> (дата обращения 19.03.2021 г.)