

Poziv na sudjelovanje na prekograničnim stručnim radionicama na temu zdravlja, sporta, povijesti i razvoja Parenzane

U sklopu prekogranične rekreativne biciklijade održati će se i dvije radionice čiji je pokrovitelj Mestna Občina Koper.

Cilj radionice će biti da se za dugotrajno uvede redovita rekreacija na Parenzani, pod sloganom "subote za rekreaciju". Radionica će se izvoditi kombinirano: teoretično i praktično-sa aktivnom rekreacijom po Parenzani. Na ovim radionicama predstaviti će se i projekt Parenzana u njezinim različitim fazama djelovanja.

Uključivanje djece u biciklizam:

Tema bi obrađivala važnost uključivanja djece u bavljenju biciklizmom kao rekreativnu disciplinu, ali

i kasniju mogućnost bavljenja biciklizmom kao sportskom disciplinom i nastupanju na službenim

Praktičnim primjerima i iskustvima pokazala bi se važnost i pozitivni učinci biciklizma za razvoj

motorike djece sa fizičke strane, a i razvoj intelekta sa psihološke strane.

Osim toga predavanje bi dalo i praktične savjete roditeljima te dodatnu mogućnost u informiranju istih

Važnost pravilne prehrane i hidratacije u bavljenju sportom:

Tema je namijenjena svima koji se bave profesionalno ili rekreativno sportom, a pogotovo će biti

fokusirana na biciklizam.

Važnost pravilne prehrane i unosa tekućina prije, tijekom i nakon sportske aktivnosti važni su dio

pravilnog izvođenja treninga ili utrke.

Primjerima iz prakse iz različitih biciklističkih disciplina ćemo pokazati koje su najbitnije razlike

u pravilnom unosu hranjivih tvari u organizam, posebno imajući u vidu potrebe mlađih uzrasta i odraslih ljudi.

Radionice su otvorenog tipa za grupu do 30 sudionika.

Parenzana Magic Bike - Predavanja

Written by Administrator

Thursday, 09 July 2015 22:25 -

Prijave na radionicu su moguće na e-mail info@bbk-groznjan.com ili na dan održavanja manifestacije barem 1 sat prije početka.

Radionice će se održati u Kanegri u blizini "Cocco Bara" sa početkom u 16 sati.



POZIV
na
Predavanje
Kanegra
11.07.2015.

