

**Poziv na sudjelovanje na prekograni?nim stru?nim radionicama na temu zdravlja, sporta, povijesti i razvoja Parenzane**

U sklopu prekograni?ne rekreativne biciklijade odr?ati ?e se i dvije radionice ?iji je pokrovitelj Mestna Ob?ina Koper.

Cilj radionice ?e biti da se za dugotrajno uvede redovita rekreacija na Parenzani, pod sloganom "subote za rekreaciju". Radionica ?e se izvoditi kombinirano: teoreti?no i prakti?no-sa aktivnom rekreacijom po Parenzani. Na ovim radionicama predstaviti ?e se i projekt Parenzana u njezinim razli?itim fazama djelovanja.

**Uklju?ivanje djece u biciklizam:**

Tema bi obra?ivala va?nost uklju?ivanja djece u bavljenju biciklizmom kao rekreativnu disciplinu, ali i kasniju mogu?nost bavljenja biciklizmom kao sportskom disciplinom i nastupanju na slu?benim

Prakti?nim primjerima i iskustvima pokazala bi se va?nost i pozitivni u?inci biciklizma za razvoj motorike djece sa fizi?ke strane, a i razvoj intelekta sa psiholo?ke strane.

Osim toga predavanje bi dalo i prakti?ne savjete roditeljima te dodatnu mogu?nost u informiranju istih

**Va?nost pravilne prehrane i hidratacije u bavljenju sportom:**

Tema je namijenjena svima koji se bave profesionalno ili rekreativno sportom, a pogotovo ?e biti fokusirana na biciklizam.

Va?nost pravilne prehrane i unosa teku?ina prije, tijekom i nakon sportske aktivnosti va?ni su dio pravilnog izvo?enja treninga ili utrke.

Primjerima iz prakse iz razli?itih biciklisti?kih disciplina ?emo pokazati koje su najbitnije razlike u pravilnom unosu hranjivih tvari u organizam, posebno imaju?i u vidu potrebe mla?ih uzrasta i odraslih ljudi.

Radionice su otvorenog tipa za grupu do 30 sudionika.

Prijave na radionicu su mogu?e na e-mail [info@bbk-groznjan.com](mailto:info@bbk-groznjan.com) ili na dan odr?avanja manifestacije barem 1 sat prije po?etka.

Radionice ?e se odr?ati u Kanegri u blizini "Cocco Bara" sa po?etkom u 16 sati.

