



Športno društvo Dražgoše, Dražgoše 35, 4228 Železniki

www.sd-drazgose.si; info@drazgose.si

T: 040 377 565

DŠ:59233532; IBAN: SI56 0312 8100 0034 681



Dražgoše 14.2.2018

VABILO

Tek na smučeh slovi kot najbolj optimalna aerobna vadba, pri kateri uporabljamo mišice celega telesa. Je ena najbolj zdravih oblik rekreacije, saj med vadbo krepimo srce in ožilje, izboljšamo pljučno kapaciteto in pretok kisika v krvi, zmanjšamo nivo holesterola, izboljšamo držo, izgublamo kalorije, blažimo učinke stresa ter izboljšamo fizično kondicijo.

Športno društvo Dražgoše organizira **TEČAJ TEKA NA SMUČEH ZA ODRASLE.**

POTEK IN TRAJANJE TEČAJA: Tečaj je namenjen kandidatom, ki bi se radi pričeli ukvarjati s tem športom ali pa izpopolniti tehniko teka. Poudarek bo na prosti tehniki, pri klasični bodo predstavljene samo osnove. Pričetek tečaja bo med 19. in 24. februarjem 2018. Potekal bo štiri dni po tri ure, v popoldanskem času oziroma po dogovoru, v Dražgošah, kjer bo urejena primerna proga za učenje teka na smučeh. Tečaj bosta vodila Gorazd Jelenc in Marjan Kavčič.

PRIJAVE: Prijave zbira Gorazd na 031 344 457 ali na sd.drazgose@gmail.com. Pri njem dobite tudi vse dodatne informacije.

CENA: Cena tečaja za člane ŠD Dražgoše je 20€, za ostale pa 25€.

OPREMA: Smuči za drsalno tehniko morajo biti 10-15 cm daljše od telesne višine, palice do višine ust, čevelj mora biti bolj tog. Priporočljivo je, da imate oblečena nekoliko bolj oprijeta oblačila.

LEPO POVABLJENI IN POHITITE S PRIJAVAMI!

ŠD Dražgoše

Klemen Lušina