



עמותת פרקינסון בישראל
Israel Parkinson Association
ע.ר. 580225225 R.A.
אין מקבלי שכר בעמותה



בשיתוף העמותה למען האזרח הוותיק – רעננה **פרויקט ח.י.ל – קידום בריאות**

קורס הליכה נורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון
- שיפור כושר גופני
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים
- משחררת כאבים ומתח בשרירים באזור צוואר וכתפיים
- מקילה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים
- מתרגלת ומשפרת קואורדינציה
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל
- צריכת קלוריות מוגברת
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן פעילות
- מתאים לגברים ונשים ברמות הליכה שונות
- הליכה זו מתאימה גם למוגבלים בתפקוד, כחלק משיקום וחזרה לשגרה.
עם סיום הסדנה ניתן להצטרף להליכה נורדית מודרכת בפארק רעננה, ללא תשלום, פעם בשבוע

לפי מספר הנרשמים – תתאפשר פתיחת קבוצה לחברי אמותת פרקינסון
מקום האפס הראשון – מרכז יום לאזרח הוותיק, ההגנה 114 רעננה.
עלות הסדנה: 280 ₪ ל-6 מפגשים (פעם בשבוע) כולל בטוח והרשמה,
מדריך מוסמך. הרשמה ותשלום מראש. ל – 4 שעורים יושאלו מקלות
לאחר השיעור הרביעי יש לרכוש מקלות.

לפרטים והרשמה – מרים /אסתר. טל. 09-7747041 נייד 052-2546043

Phones 054-7542577 | 054-6125043

www.parkinson.org.il | info@parkinson.org.il

עמותת פרקינסון בישראל, ת.ד. 25418 תל אביב 61253

Israel Parkinson Association, PO Box 25418 Tel Aviv 61253