



**HOTEL MARCINČÁK\*\*\***, K VÁPENCE 69, CZ-692 01 MIKULOV



**S RADOSTÍ VÁM  
OZNAMUJEME, ŽE JSME  
ZŘÍDILI V HOTELU  
MARCINČÁK\*\*\***

**NORDIC WALKING POINT**

*Naším cílem je přinášet Vám kvalitní služby v oblasti Nordic Walking. Rádi Vám zapůjčíme správné hole k chůzi a vyšlápneme si s Vámi za krásami Mikulova. Pojdte se s námi projít skrz mikulovské vinice podél Svatého kopečku směrem k zatopenému lomu a zpět, chvilku zdravého pohybu doporučujeme zakončit tekutinou tělu prospěšnou – vínem rodinného vinařství Víno Marcinaček ve velmi příjemném prostředí naší zahrady.*

### **Přiblížíme Vám vlastnosti severské chůze**

- severská chůze neboli Nordic walking je dynamická chůze s holemi, která vznikla ve Finsku
- Nordic walking je velice příjemný druh pohybu, který je vhodný pro každého
- má velmi pozitivní vliv na pohybový aparát a kardiovaskulární systém
- zlepšuje pohyblivost páteře a přispívá k uvolnění krčních, zádočných a mezilopatkových svalů
- při správné technice severské chůze je využíváno až 90% svalů
- díky použití holí snižuje zátěž kloubů a zvyšuje kondici
- přispívá k redukci nadváhy – spalování kalorií, zvyšuje tepovou frekvenci
- pozitivně působí na imunitní systém, aktivuje metabolismus
- snižuje hladinu cholesterolu
- navazuje pocit psychické pohody, zbaví Vás stresu a ještě si při chůzi odpočnete

**bližší informace získáte na tel. čísle +420 602 720 666 / [www.hotelmarcincak.cz](http://www.hotelmarcincak.cz)**