

**BUDAPEST XVI. KERÜLET POLGÁRAINAK EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁSI RECEPTJE**  
**TÉRÍTÉSMENTES MOZGÁSLEHETŐSÉG • NORDIC WALKING**

**A kiállító adatai:**

Budapest XVI. kerület  
Kertvárosi Egészségügyi  
Szolgálat

**Dr. Kiss Marianna igazgató**  
Tel.: (1) 401-1342

Budapest Főváros  
XVI. kerületi Önkormányzat  
**Kovács Péter polgármester**  
Tel.: (1) 401-0401

Kertvárosi Nordic Sportkedvelő  
és Életmód Egyesület  
**Bisztrai György elnök és sportoktató**  
Tel.: (1) 403-0410

**A kedvezményezett adatai:**

**Jogcím:**

Budapest XVI. kerületi lakosok számára térítésmentes!

**Szakorvosi javaslat:**

**Recept:**

# Nordic Walking



(északi gyaloglás, bottal való lendületes gyaloglás)

**Hetenként**  
**3-4-5-6 alkalommal**

**Kovács Péter**  
polgármester

**Dr. Kiss Marianna**  
igazgató

XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat

**Orvos**  
(aláírás, bélyegző)

**Dátum:**

2006. szeptember 9-10.: Nordic Walking világbajnokság Németországban  
2009. március 30.: A Kertvárosi Nordic Walking sport kezdete  
2016. március 1.: A „Nordic Walking Receptre” program indítása



# Nordic Walking edzések a Kertvárosban



A Havashalom parkban, a Polgármesteri Hivatal előtt:  
hétfőn, szerdán és pénteken reggel 6.30 - 7.30 - ig



A volt Mátýásföldi Repülőtéren:  
szerdán és vasárnap 17.00 - 19.00 - ig  
(a Nap járásától függően az edzések időpontja változik)



Az Erzsébetligetben, a színház főbejárata előtt:  
pénteken 10.00 - 11.30 - ig  
kismamák és babájukat hordozó édesanyák számára

A Polgármesteri Hivatal támogatásával  
**AZ EDZÉSEK INGYENESEK!**

A sporteszközöket az edző biztosítja.  
Érdeklődni: Bisztrai György, 06-20/59-65-653

**BUDAPEST XVI. KERÜLET POLGÁRAINAK EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁSI RECEPTJE**  
**TÉRÍTÉSMENTES MOZGÁSLEHETŐSÉG • NORDIC WALKING**

**A kiállító adatai:**

Budapest XVI. kerület  
Kertvárosi Egészségügyi  
Szolgálat

**Dr. Kiss Marianna igazgató**  
Tel.: (1) 401-1342

Budapest Főváros  
XVI. kerületi Önkormányzat  
**Kovács Péter polgármester**  
Tel.: (1) 401-0401

Kertvárosi Nordic Sportkedvelő  
és Életmód Egyesület  
**Bisztrai György elnök és sportoktató**  
Tel.: (1) 403-0410

**A kedvezményezett adatai:**

**Jogcím:**

**Budapest XVI. kerületi lakosok számára térítésmentes!**

**Szakorvosi javaslat:**

**Recept:**

# Nordic Walking



(északi gyaloglás, bottal való lendületes gyaloglás)

**Hetenként**  
**3-4-5-6 alkalommal**

**Kovács Péter**  
polgármester

**Dr. Kiss Marianna**  
igazgató

XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat

**Orvos**  
(aláírás, bélyegző)

**Dátum:**

2006. szeptember 9-10.: Nordic Walking világbajnokság Németországban  
2009. március 30.: A Kertvárosi Nordic Walking sport kezdete  
2016. március 1.: A „Nordic Walking Receptre” program indítása



# Nordic Walking edzések kismamáknak és babájukat hordozó édesanyáknak



Az Erzsébetligetben, a színház főbejárata előtt:  
pénteken 10.00 - 11.30 - ig



## Kismamáknak:

- tehermentesíti az ízületeket
- normalizálja a vérnyomást, vércukorszintet
- növeli az állóképességet
- napfény - D vitamin
- már az anyaméhben szerzett élményeink is rögzülnek
- okosabb gyermek (Czeizel Endre)

## Babájukat hordozó édesanyáknak:

- segíti a szülés utáni regenerációt
  - erősíti a terhesség alatt megterhelt vázizomzatot
    - a babák hordozására születtek
  - testkontaktus, pszichikai védelem
    - anatómiai testtartás
  - közösség, együtt növekedés, élmények
- Jöjjön a babájával és élje át ezeket!  
Apukákat és nagyszülőket is várunk!**



## További edzések:

- A Havashalom parkban, a Polgármesteri Hivatal előtt: hétfőn, szerdán és pénteken reggel 6.30 - 7.30 - ig
- A volt Mátyásföldi Repülőtéren: szerdán és vasárnap 17.00 - 19.00 - ig  
(a Nap járásától függően az edzések időpontja változik)

A Polgármesteri Hivatal támogatásával

**AZ EDZÉSEK INGYENESEK!**

A sporteszközöket az edző biztosítja.

Érdeklődni: Bisztrai György, 06-20/59-65-653