

## Отзывы участников образовательной программы в г. Петрозаводске



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

30 июл в 14:47



Светлана Каракчеева

30 июл 2023 в 8:32

Что у меня нового на выходных ?

Наконец-то участие (два года ждала) в семинаре по скандинавской ходьбе у гуру Карелии по СХ замечательной и интересной Елена Есина , организатор Павел Ероха

#фондпрезидентскихгрантов

Группа собралась веселая и энергичная! 😄

Конечно жаль что не на турбазе, но за то повстречала на Кургане и порадовалась встрече с Ирина Марценюк и Александр Баканчук , ❤️❤️❤️ЦСП.



👍 12

❤️ Нравится

🔗 1

👁️ 334



Евгения Пуллинен

31 июл 2023 в 13:20

Понедельник. Ностальгия и ощущение, что время выходных прошло слишком быстро, мгновенно я бы сказала...

Три года назад я спамила ленту в VK своими фото с отчетами офлайн марафона только начинающей своё движение [Школы скандинавской ходьбы ScandiKarjala #scandikarjala](#). Марафоны закончились, а желание ходить с палками осталось. Но, признаюсь, с каждым годом обороты падали... И вот уже не каждый день, а через день... не через день, а раз в неделю... Марафон от Северстали, марафон с любимыми карелами в Viena... маловато как-то...

Нужна движуха!

И тут цепляет глаз в новостях ленты анкета - приглашение от [ЦЕНТРа РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"](#) на мастер-класс по навыкам северной (скандинавской) ходьбы с палками в рамках проекта «Спорт 50+. Здоровье и долголетие»

Вы на возраст (50+) не смотрите. Заблуждение, что палки - это для бабушек. Многие (до 35ти) этих бабушек не то что не переплюнут, но и рядом не пройдут в "бабушкином" темпе, сохраняя ритмичность и правильную технику ходьбы.

В общем меня пригласили. Благодарю организаторов! Лично [Павла](#) и [Елену](#). Прыгнула в маршруточку, шесть часов дороги и я уже на Кургане.

Продуктивно и позитивно пролетели два дня!

Безумно рада знакомству с людьми "в теме" и личному знакомству с [Еленой](#), именно на её роликах я училась правильно ходить с палками.

Сейчас понимаю, как нужно было мне это подтверждение того, что технику северной (скандинавской) ходьбы я освоила. Такой своеобразный "волшебный пинок" к действию. 😊

Агитирую друзей и знакомых (особенно старейшин [Общества карельской культуры VIENA](#)) принять участие в моих тренировках в Костомукше. Завтра первая (все вопросы в личку). Присоединяйтесь!

PS:

Ещё одни скандинавские палки в коллекцию. Подарок от [ЦЕНТРа РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"](#).

Буду делиться с теми, кто хочет попробовать, но палки ещё не приобрел) + два сертификата в копилку и по папе и по мужу. (так классно засветились обе фамилии 😊)



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

31 июл в 15:00



Движение Первых | Пудожский муниципальный район

31 июл 2023 в 12:19

🔥 Завершилось обучение инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе в рамках проекта «Спорт 50+. Здоровье и долголетие».

29 и 30 июля проходил очный мастер-класс по навыкам Северной ходьбы с палками. 15 человек из разных уголков Карелии, собрались на базе республиканского спортивного центра «Курган», где профессиональный тренер Елена Есина обучила построению тренировочного процесса, различным типам упражнений, распределению нагрузки и повышению эффективности занятий.

👉 Заряд эмоций, новые знания, отличная команда, супер организаторы ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА «ДОСТИЖЕНИЕ» - все это окружало нас на протяжении всех учебных дней!

Спасибо за возможность присутствовать на таких полезных мероприятиях, а также за палки для скандинавской ходьбы, которые нам вручили в качестве подарка.

МЫ В ДВИЖЕНИИ!

#ДвижениеПервых #Первые\_Пудож



🔴 12

❤ Нравится



👁 277



Елена Есина

1 авг 2023 в 10:28

Когда-то северная, но тогда ещё скандинавская ходьба изменила привычное течение моей жизни и я стала сначала инструктором, а затем уже и тренером.

Сегодня уже и я могу менять судьбы 🍀 и влюблять людей в одну из самых полезных форм физической активности, а где-то даже и спортивную дисциплину: Северную ходьбу.

В рамках проекта «Спорт 50+. Здоровье и долголетие» ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ" при поддержке Фонд президентских грантов обучили 15 человек из 9 районов республики основам работы инструктора по СХ. Проект на самом деле большой и включает в себя фитнес-тренировки и спортивно-медицинское сопровождение занятий для людей старшего возраста. 15 человек стали инструкторами северной ходьбы и надеюсь, что эти знания смогут реализовать с пользой для себя и окружающих.

Моя личная радость, что инструктор и мотиватор Анастасия Ильина появился с одним из моих любимых мест - селе Ковера (Олонецкого района).

Светлана Николевна два года ждала обучения )))и теперь в купе со своим богатейшим фитнес-опытом будет развивать СХ в Кондопожском районе.

Анастасия Хотькина в Пудоже совместно с Движением первых точно сможет быть полезной не только для молодежи, но и для старшего поколения.

Ира Вишня Марценюк жду приглашения, хотя мы и так приедем с палками или без в Сортавалу )))

Влада сделала правильный старт в команду Центр спортивной подготовки

Анита Носова лучший пример, как своим участием и ежедневными тренировками продвигать в массы СХ. Спасибо тебе за поддержку )))

Евгения Пуллинен Теперь и в Костомукше станет больше счастливых людей, тем более там есть такая классная общественная организация Общество карельской культуры VIENA. И оказывается, что Евгения уже давно с северной ходьбой, еще со времени проведения марафонов и прямых эфиров в Школа скандинавской ходьбы ScandiKarjala

Наталья Тиккоева и Сильные Духом. Онкология. Карелия. Спасибо за доверие. Когда-то встретились на мастер-классе и вот теперь на обучении. Не бывает случайных встреч. Спасибо.

Любовь Сеппянен Пряжа спортивная и культурная радует нас своей активной позицией. Потому что там живут очень классные люди, которые любят свое место. Надеюсь, что все получится и еще больше любителей СХ выйдут на оздоровительные прогулки.

Никита Копин мужчины редкие гости в СХ, а зря. Надеюсь, что будущего выпускника ГУОРа ждет отличная профессиональная карьера в сфере физкультуры и спорта.

Аннели Муони когда компас всегда на север, когда теннисную ракетку можно с легкостью заменить на палки и вообще спортивно-физкультурный дух на 5.

Яна Вестер Со спокойствием и уверенностью красиво идем в Прионежском районе.

Эльвира Суслонова-Лангинен Теперь и в моем месте силе - Заозерье (Прионежский район) есть инструктор по СХ. Верю, что новые знания можно с пользой внедрять не только на старшем поколении, но и на учениках Заозерской школы.

Воеленная Моя пусть Вселенная станет северной, потому что на севере - сила духа и тела. Спасибо за южное тепло в северном крае.

Всем спасибо за доверие.

#карелия #спортнормажиани #цспкарелия #севернаяходьба



Ирина Марценюк ✓  
2 авг 2023 в 18:00

•Скажи кто твои друзья, и я скажу кто Ты•

В этом небольшом посте в #годпедагогаинаставника хочу сказать огромное спасибо Елене Александровне Есиной за то, что она есть в моей жизни ❤️

Я уже осваиваю фотографии (целых 1 день 😊) и вот теперь я знаю, что такое северная (скандинавская) ходьба.  
Скоро наверное книги начну читать 📖

На выходных я в компании активных людей прослушала семинар "Северная ходьба".

Если Вы до сих пор считаете, что это вид спорта для "бабушек" то я готова с вами поспорить. Сильные руки, спина и ноги очень нужны для освоения этого вида спорта.

Все прошло очень насыщенно, активно, рада новым знакомствам 🙌

Благодарю за эту возможность ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ" ✨ Вы молодцы!





ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

3 авг в 10:07



Автор  
Павел Ероха Каракчеева

Друзья, вы знаете, что мой досуг и работа - ФИТНЕС!!!  
Многие очень удивились, узнав о новом моем увлечении - Северная ходьба (СХ).  
Как пришла я к ней?  
Очень просто, поняла два года назад, что мало хожу и бываю на свежем воздухе,  
все тренировки в залах.  
Стала ходить с лыжными палками, Сашуля на День матери подарила палки для  
скандинавской ходьбы и контролировала мою технику, которой не было вообще 😊  
Кстате бытует мнение, что учиться СХ не надо, бери палки и иди 🙄  
Елена Есина научила технике, я посещала мастер-класс Лены на форуме женщин и  
в Кончезере, изучала ее видеоуроки.  
Потом пошло - поехало, стала вести занятия по СХ в санатории «Марциальных  
воды», Петровской школе.  
29-30 июля посетила семинар в рамках проекта «Спорт 50+. Здоровье и  
долголетие» ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ" при  
поддержке Фонд президентских грантов обучили 15 человек из 9 районов  
республики основам работы инструктора по СХ.  
Надеюсь открою группу по СХ в Кончезере.

Было весело, активно, позитивно, спортивно. Группа 🙌!  
Разобрали тренировку по СХ: разминка, техника выполнения, игры, эстафеты,  
заминка.  
Научили, накормили, кому надо было спать уложили, палки подарили))))).  
Благодарим 🙏



11

Нравится



282



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ"

3 авг в 15:17



«Здоровая спина». Занятия. Массаж.

3 авг 2023 в 9:54

29-30 июля приняла участия в мастер - классах по северной ходьбе, в рамках проекта «Спорт 50+. Здоровье и долголетие» ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА "ДОСТИЖЕНИЕ" при поддержке Фонд президентских грантов обучили 15 человек из 9 районов республики основам работы инструктора по СХ. Благодарю за отличную организацию и проведение МК Елена Есина и Павел Ероха Планирую набрать группу по СХ в Кончезере.

Тренировки будут проходить весело, активно, позитивно, спортивно с разминкой, отработкой техники выполнения, играми, эстафетами, заминкой.

Примерное расписание среда, пятница в 11:00, стадион Кончезеро, с 13 сентября! Цена в личку.

16 сентября в рамках Кросса наций будет проходить соревнования по СХ.



11



Нравится



273



Вселенная Моя

4 авг 2023 в 23:56

Пару месяцев назад я листала ленту в ВК и случайно на глаза попало объявление, где со всех уголков Карелии отбирали на обучение тренеров по «Северной ходьбе».

- Вот вид спорта, который я давно хотела попробовать, а тут ещё и обучение у профессионалов! Это двойное везение! - подумала я и тут же отправила заявку.

Меня отобрали как представителя из Сегежского района. О датах проведения пока ничего не было известно. Ну, и какого же было моё удивление, когда дата обучения выпала именно на Мой День рождения! 🥰🙌 Это тройное комбо!)))

День рождения отметила как в Турции только лучше:

- это и полный all inclusive, где нам оплатили и дорогу, и проживание, и кормили как на убой;
- активные тренировки на свежем воздухе на Кургане - лучшем спортивном центре Карелии;
- 🎁 подарок в виде палок для северной ходьбы, чтобы по возвращении мы продолжали тренировки;
- и главное: позитивное общение с единомышленниками, новые знакомства и новые знания!

Итого: за 2 дня я похудела на 3кг, у меня болит всё: начиная от пальцев на ногах, руки, ноги, даже пресс и щёчки (от потока позитива!!!)

Теперь я сертифицированный тренер по «Северной ходьбе» и могу проводить тренировки для жителей нашего Сегежского района. Причем специализируюсь именно на возрасте «50+», ведь там свои нюансы.

Благодарю за гениально простое обучение Маму Северной ходьбы в Карелии Елена Есина

Благодарю Павел Ероха за комфорт нашего питания и проживания, а ещё за сюрприз 🍷 (о нем отдельно)

Нашу группу! Вы #агонь 🙌🥰 и ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА «ДОСТИЖЕНИЕ»

Ещё раз убедилась, что Карелия умеет удивлять. Карелия учит как любящий, но в меру строгий родитель - и дары ее щедры!

Это День рождения я запомню на всю жизнь!

Спасибо! 🙌💕💕💕

#севернаяходьба #зож #спорт #карелия #курган