

	<p>Sportief Wandelen - Nordic Walking</p> <p>Riet van Brandenburg Sportleidster</p> <p>De Weertjes 1018 6605 RB Wijchen Tel: 024 - 6417312 - Sw-Nw@Live.nl</p> <p>www.SportiefWandelen-NordicWalking.nl</p>
---	--

SPORTIEF WANDELEN

Is voor iedereen die aan fitheid wil werken de ideale activiteit. Door de begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt het net iets meer dan het "gewone" wandelen. Sportief wandelen betekent stevig doorwandelen in uw eigen tempo opbouwend naar de zes à zeven kilometer per uur. Er moet nog altijd adem overblijven om een gesprekje te voeren. Er wordt niet hardgelopen, er blijft steeds een voet op de grond. Een training sportief wandelen duurt ongeveer een uur en is in het algemeen zeer gevarieerd. Beginnend met een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen, oefeningen met tempowisselingen en tenslotte even uitlopen en goed rekken. Speciaal opgeleide begeleiders geven tijdens de training technische aanwijzingen.

NORDIC WALKING

Is voor mensen die de techniektraining Nordic Walking hebben gevolgd. Zij kunnen aansluiten bij een loopgroep. Onder begeleiding van een trainer wordt na de warming-up stevig doorgelopen en worden onderweg oefeningen gedaan. Er wordt op gelet dat de goede techniek wordt gebruikt om zo het meeste effect voor je lichaam te krijgen.

Even de voordelen op een rijtje:

- u voelt zich fitter
- u krijgt meer uithoudingsvermogen
- u voelt zich ontspannen
- u heeft een grotere weerstand
- u vermindert de kans op hart en vaatziekten
- u blijft makkelijker op gewicht
- het heeft een gunstig effect op botontkalking
- u werkt aan het sociale contact
- sportief wandelen is niet leeftijdsgebonden
- u bent lekker in de buitenlucht



Waar wordt er gestart en hoe meld ik me aan!

**Donderdagmorgen, start om 9.00 uur:
2 groepen Sportief Wandelen.**

**Vrijdagmorgen, start om 9.00 uur:
1 groep Sportief Wandelen
2 groepen Nordic Walking**

We starten bij wijkcentrum OZO, Urneveldweg 10,
zijweg van de Leemweg, Wijchen

**Maandagavond, start om 19.00 uur
2 groepen Nordic Walking**
We starten nu bij dorps huis Oase, Alverna

De eerste proefles Sportief Wandelen of Nordic Walking is gratis.

Het seizoen loopt van de eerste volle week in september tot eind juni .

De kosten zijn per seizoen € 95,= of maandelijks € 11,--.
Na de les kan er koffie worden gedronken in het wijkgebouw

Voor informatie: Riet van Brandenburg
Tel. 024-6417312

E-mail : sw-nw@live.nl

www.sportiefwandelen-nordicwalking.nl

