



## **NORDIC WALKING IN AANGEPAST TEMPO.**

Iedereen weet dat sporten gezond is en verantwoord sporten is niet alleen goed voor de gezondheid maar ook leuk, nordic walking is een sport die voor bijna iedereen geschikt is omdat het op verschillende belastbaarheids niveaus beoefend kan worden.

**Woensdagmorgen 25 september 2019. 11.15 uur**

Is er een **kennismakingsles Nordic Walking in aangepast tempo**, deze les is bedoeld voor deelnemers die in een rustig tempo willen proberen of nordic walking een geschikte bewegingsactiviteit voor hen is.

Dat U het wat rustiger aan wil doen kan zijn vanwege slechte conditie,leeftijd, overgewicht, chronische aandoening zoals bijv. reumatische gewrichtsklachten, copd, diabetes, beginnende parkinson en MS, herstel na blessure of ziekte, ondanks deze beperkingen is nordic walking in een aangepast tempo mogelijk. Een les duurt 60 min. waarin lopen wordt afgewisseld met instructie (= rust) en eenvoudige spierversterkende oefeningen.

Zonodig dient U vooraf met uw arts te overleggen of dit geschikt voor U is.

Mocht er na de les voldoende belangstelling zijn dan is het mogelijk om deel te nemen aan een serie van 10 lessen, waarin U o.a de juiste techniek aanleert. Nordic walking is een buitensport die het gehele jaar beoefend kan worden, met de juiste kleding aangepast aan het weer..

De lessen worden gegeven door Riet van Engelen, gediplomeerd sportdocent, INWA nordic walking trainer en MBVO docent, zij heeft vele jaren ervaring in het les geven aan ouderen en deelnemers met een chronische aandoening

Het vertrekpunt is Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 3, Hilversum.  
Kosten kennismakingsles € 5,-- incl gebruik wandelpoles en consumptie.  
Kosten € 45,-- voor 10 lessen

Aanmelden of informatie, Riet van Engelen, tel 035 6219353