



Nordic Walking

Nordic Walking houdt in: sportief wandelen met gebruik van aangepaste skistokken ook wel de Poles genoemd.

De Poles zorgen voor de juiste lichaamshouding tijdens het wandelen. Naast een juiste houding worden ook de armen en schouders gebruikt bij het lopen.

Het effect daarvan is dat enkels, knieën, onderrug en heupen tijdens het lopen worden ontlast door spieren van het bovenlichaam (armen, schouders en borst).

Nordic Walking kan worden beoefend door mensen van alle leeftijden, ook door mensen met bepaalde beperkingen, zoals COPD, reuma, artrose of diabetes.



Activiteit	Tijd	Locatie	Docent
Maandag	12.15-13.15 uur	Café de Bos	B. Houwen
	13.30-14.30 uur	Café de Bos	B. Houwen
Dinsdag	13.00-14.00 uur	Café de Bos	B. Houwen

Info:

Docente: Bertha Houwen T: 06 - 29 35 28 61 E: pmhouwen@home.nl

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl