



Nordic Walking

Nordic Walking is het 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 de enkels, knieën, onderrug en heupen tijdens het lopen worden ontlast door het gebruik van de spieren van het bovenlichaam (armen, schouders en borst).

Nordic walking kan worden beoefend door mensen van alle leeftijden.

Ook is deze activiteit geschikt voor mensen met een bepaalde beperking, zoals COPD, Reuma, Artrose of Diabetes.

Dag	Tijd	Locatie
Maandag	12:15 - 13:15 uur	Café de Bos
	13:30 - 14:30 uur	Café de Bos
Dinsdag	13:00 - 14:00 uur	Café de Bos

Docente: Bertha Houwen

T: 06 - 29 35 28 61

E: pmhouwen@home.nl

Sportservice Roermond: Jerry Sahuilawane

T: 0475 - 35 94 38

E: 60plussport@roermond.nl



gemeente Roermond



SPORTSERVICE
ROERMOND