



# Sportief / Begeleid Wandelen

Tijdens het Sportief Wandelen wordt er gezellig gewerkt in de buitenlucht aan uw coördinatie, uithoudingsvermogen en balans.

Loop-, rek- en strekoefeningen is een onderdeel van de les. Begeleid Wandelen is voor ouderen die lichamelijke en psychische beperkingen (reuma, astma, parkinson enz.) ondervinden.

Deelnemers moeten wel minimaal 15 minuten aan één stuk zonder hulpmiddel, zelfstandig kunnen lopen.

Voor beide groepen duurt de wandeling 1 uur onder begeleiding van een bevoegde instructrice en vrijwilligers.

Na de wandeling is er ook nog tijd voor een praatje en een kopje koffie.

Dag	Tijd	Locatie
Woensdag	09:00 - 10:00 uur Sportief Wandelen	Kitskensberg
	10:30 - 11:30 uur Begeleid wandelen	Kitskensberg

Docente: Diana Simons

T: 06 - 40 91 40 31

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl

