

## Wandelfitprogramma 2010 Friesland

Vanaf maart tot aan de 3 Provinciënwandeltocht op 29 mei 2010



Bolsward	<b>Jetze Douwe Sandstra</b> Donderdag 20.00 – 21.00 uur	tel. 06 – 44954698 jedosa@xs4all.nl
Buitenpost	<b>Tracy Wijnsma</b> Maandag 13.15 – 14.15 uur	tel. 0511 – 425752 tel. 06-20257784 tracy@vormelevenc.nl
Dokkum	<b>Reina Hes &amp; Tracy Wijnsma</b> Maandag 15.00 – 16.00 uur	tel. 0519 – 292223 r.hes@het-bolwerk.eu tel. 06-20257784
Drachten	<b>Atletiekvereniging Impala Henk Ramerman &amp; Martin Zwier</b> Dinsdag 15.30 – 16.30 uur	www.avimpala.nl tel. 0512 – 518661 tel. 06 – 24879605 wandeltochten.avimpala@gmail.com
Drachten	<b>Atletiekvereniging Impala Alie Heida</b> Dinsdag 19.00 – 20.00 uur	www.avimpala.nl tel. 0512 – 522341 wandeltochten.avimpala@gmail.com

Ferwert	<b>Boukje Dijkman</b> Maandag 13.30 – 14.30 uur	www.ferwerderadiel.nl tel. 0518-418881 tel. 06-12911179 b.dijkman@ferwerderadiel.nl
Heerenveen	<b>Albert Roelevink</b> Dinsdag 14.00 – 15.00 uur Donderdag 14.00 – 15.00 uur	www.roelevinksport.nl tel. 0513-677392 roelevinksport@gmail.com
Leeuwarden	<b>Loopstijl De Hinde Jacinta Fancel</b> Dinsdag 09.30 – 10.45 uur Woensdag 18.45 – 20.00 uur	www.loophinde.nl tel. 058 – 2159417 info@loophinde.nl
Joure	<b>Anneke Holwerda</b> Maandag 15.15 – 16.15 uur Woensdag 14.00 – 15.00 uur	tel. 0513 – 414251 holwerda@home.nl
Oosterwolde	<b>D.I.O. Janke Dijkstra</b> Sportpark Oostenburg Dinsdag 13.30 – 15.00 uur	www.dio-oosterwolde.nl tel. 0516 – 513246 jankej@home.nl
Appelscha	<b>Lsv Invictus Janke Dijkstra</b> Dagrecreatie De Bongerd Zaterdag 09.00-10.30 uur	www.lsv-invictus.nl tel. 0516 – 513246 jankej@home.nl
Tytsjerk	<b>Loopstijl De Hinde Jacinta Fancel</b> Woensdag 10.45 – 11.45 uur	www.loophinde.nl tel. 058 – 2159417 info@loophinde.nl
Sneek	<b>Nelleke van der Meer</b> Dinsdag 14.00 – 15.00 uur Vrijdag 14.00 – 15.00 uur	tel. 0515 – 417226 nelleke@creteer.com
Stiens	<b>Tracy Wijnsma</b> Dinsdag 09.15 – 10.15 uur	tel. 0511 – 425752 tel. 06-20257784 tracy@vormelevenc.nl

## Wandelfitprogramma voor Nordic Walking

Drachten	<b>Atletiekvereniging Impala</b> <b>Henk Ramerman en</b> <b>Martin Zwier</b> Maandag 09.45 – 10.45 uur (start op 1 maart)	www.avimpala.nl tel. 0512 – 518661 tel. 06 – 24879605 wandeltochten.avimpala@gmail.com
Ferwert	<b>Boukje Dijkman</b> Donderdag 13.30 – 14.30 uur (start op 4 maart)	www.ferwerderadiel.nl tel. 0518-418881 tel. 06-12911179 b.dijkman@ferwerderadiel.nl
Heerenveen	<b>Albert Roelevink</b> Dinsdag 14.00 – 15.00 uur (start op 2 maart) Donderdag 14.00 – 15.00 uur (start op 18 maart)	www.roelevinksport.nl tel. 0513-677392 roelevinksport@gmail.com
Tytsjerk	<b>Loopstijl De Hinde</b> <b>Jacinta Fancel</b> Woensdag 09.30 – 10.30 uur (start op 3 maart)	www.loophinde.nl tel. 058 – 2159417 info@loophinde.nl

Het Wandelfitprogramma 2010 begint op alle genoemde locaties in de week van 1 maart en loopt door tot de 3 Provinciën wandeltocht die op zaterdag 29 mei gehouden wordt. In die tussenliggende periode kunt u 13 weken oefenen onder deskundige leiding. Ook na 1 maart is het uiteraard mogelijk om in te stromen in het Wandelfitprogramma!

Het programma is zeer geschikt voor die mensen die extra ondersteuning kunnen gebruiken of die een aandoening hebben waardoor ze zich wat onzeker voelen om te gaan bewegen. Bijvoorbeeld astma, fibromyalgie of diabetes. Maar ook mensen met een goede gezondheid kunnen prima uit de voeten met het Wandelfitprogramma. Het programma is bedoeld voor iedereen die graag samen met anderen in een ongedwongen sfeer aan zijn wandelconditie wil werken.

Na deze voorbereiding in de vorm van het Wandelfitprogramma zal het voor veel deelnemers mogelijk zijn om een wandeltocht van 5 kilometer te

volbrengen. Dat kan door mee te doen aan de 3 Provinciën Wandeltocht op 29 mei in Bakkeveen. Deelname aan deze tocht is natuurlijk niet noodzakelijk, maar vormt wel een mooi doel om naartoe te werken. Ook kunt u door blijven trainen om bijvoorbeeld op 18 september 2010 deel te nemen aan de Hunzeloop.

Tijdens het Wandelfitprogramma zult u door middel van wandeloefeningen en spieroefeningen leren om een steeds langere afstand te wandelen. Dit wordt in een gevarieerd programma aangeboden, waarbij rekening wordt gehouden met mogelijke aandoeningen van de deelnemers. Iedereen kan tijdens het oefenen op zijn of haar eigen niveau deelnemen. Naast het wandelen zal er ook aandacht zijn voor eventuele aandoeningen, geschikte schoenen, een goede wandeltechniek en het opbouwen van conditie.

Bij alle locaties is de prijs per les tussen € 2,50 en € 3,00 per deelnemer. Een les duurt gemiddeld een uur of 5 kwartier. Na elke les is er gelegenheid om iets te drinken. Dat is niet overal bij de prijs inbegrepen, maar bij de meeste locaties wel.

Om het Wandelfitprogramma uitdagend en afwisselend te houden, hoeft niet altijd vanaf dezelfde plek gestart te worden. Om die reden zijn de vertrekpunten niet in het overzicht opgenomen. De contactpersoon bij wie u zich opgeeft, laat u weten waar het vertrekpunt is.

Als u wilt deelnemen dan kunt u zich aanmelden bij de bovenstaande contactpersonen. Bij aanmelding van veel deelnemers zullen extra lestijden aangeboden worden. Later instromen is natuurlijk ook mogelijk, maar daarmee verkort u uw trainingsperiode.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de genoemde contactpersonen of bij SPORT fryslân (Anita Bakker, tel. 058-2677928 of a.bakker@sportfryslân.nl).

