

Wandelfitprogramma 2010

Groningen

Groningen	Gerrit Klopstra Nordic Walking	050-3133105 g.k.klopstra@home.nl www.loopsportgroningen.nl
Haren	Tineke Aldershof Nordic Walking + Sportief Wandelen	Tel. 050 - 5342059 Aldershof-10@hetnet.nl
Glimmen/ Noordlaren	Doetie Heida Nordic Walking	Tel. 050 - 5343618 h.m.smit@hccnet.nl
Hoogezand	Lidy Verhagen Nordic Walking	Tel. 0598 - 394390 lidy-verhagen@home.nl
Hoogezand Gorechtpark	Patricia Stuursma Sportief Wandelen	Tel. 0598 - 491751 p_stuursma@hotmail.com
Leek	Lysbet Faber Nordic Walking + Sportief Wandelen	Tel. 0594 - 580400 06-52639268 lysbetheeres@planet.nl
Leens/ Lauwersoog/ Uithuizen/ Uithuizermeeden	Janneke van der Vis Nordic Walking + Sportief wandelen	Tel. 06 - 14644183 info@nordicwalkingdemarne.nl

Stadskanaal- Pagecentrum en Atletiekbaan	Elly Sol Sportief Wandelen + Nordic Walking (Combi)	Tel 0599 - 621258 ellysol@gmail.com
Tolbert	Margriet Poiësz Nordic Walking + Sportief Wandelen	Tel. 0594-512269 margriet_poiesz@hotmail.com www.leveninbeweging.com
Musselkanaal	Ada de Jonge Sportief Wandelen	Tel. 0599 - 412371 ada.de.j@hetnet.nl
Winschoten	Eltjo Glazenburg Sportief Wandelen + Nordic Walking	glazenburg@hotmail.com
Winschoten	Dorothy de Jager Sportief Wandelen + Nordic Walking	Tel. 0597 - 421040 dorothy_de_jager@hotmail.com
Winschoten/ Wedde/ Bellingwolde	Kaety Tack Sportief Wandelen + Nordic Walking	Tel. 0597 - 423462 kaetytack@gmail.com www.nordicwalkingcentrumoost groningen.nl
Zuidhorn	Marjan Zondervan Sportief Wandelen	Tel. 0594 - 503903 marjanzondervan@hotmail.com
Delfzijl	Piet Winkelaar Sportief Wandelen + Nordic Walking	pcwinkelaar@home.nl

Het Wandelfitprogramma 2010 begint zo spoedig mogelijk na aanmelding van beginnende wandelaars bij een van de trainers. Het programma is bedoeld 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.

Na de voorbereiding in de vorm van het wandelfitprogramma zal het voor een aantal 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. Voor deelnemers aan het Wandelfitprogramma die op 29 mei nog niet in staat zijn een wandeling van 5 kilometer te volbrengen bestaat de mogelijkheid om op 18 september mee te doen aan de Hunzeloop in Zuidlaren.

Tijdens het Wandelfitprogramma zult u door middel van wandeloefeningen en spieroefeningen leren om steeds langere afstanden te wandelen. De oefeningen worden in een gevarieerd programma aangeboden. Iedereen kan tijdens het oefenen op zijn of haar eigen niveau deelnemen. Naast het wandelen zal er ook aandacht zijn voor eventuele aandoeningen, geschikte schoeisel, kleding, voeding en een goede wandeltechniek. Een trainingsles duurt ongeveer één uur à vijf kwartier. Als u wilt meedoen, meldt u zich dan zo spoedig mogelijk aan bij één van de bovenstaande trainers of contactpersonen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de genoemde contactpersonen of bij R. van der Veen tel. 0596-611973 of r-vd-veen@home.nl (na 23 maart). Zie ook <http://www.wandel-1.nl>

