

Wandelfitprogramma 2010

Drenthe

Voorlopig programma

Wezuperbrug	Klaas Tiktak Recreatiecentrum 't Kuierpadtien Nordic Walking + Sportief Wandelen	Tel. 0591-381415 klaas@vakantie-in-drenthe.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>

