



Nordic Walking bij de skivereniging Drenthe

Wilt u het hele jaar fit blijven en uw conditie op peil houden?

Zonder intensieve oefeningen in een dure sportschool?

En zonder aanschaf van een dure uitrusting?

Wilt u dat doen in de vrije natuur in een moderne uitdagende sport?

Met een groep gelijkgestemden in een van de mooiste natuurgebieden van Drenthe?

Kom dan Nordic Walken in Drouwen !

Wat is Nordic walken?

Nordic walken is ontwikkeld als zomertraining voor wedstrijdlanglaufers.

Er wordt gebruik gemaakt van stokken, z.g. poles, waardoor naast de been spieren ook de arm- en borstspieren worden getraind. Nordic Walken is een sport voor alle leeftijden en kan vrijwel overal worden beoefend. Mits de techniek juist wordt toegepast is Nordic Walken ook geschikt voor mensen met klachten aan knie- en heupgewrichten. Het volgen van een basiscursus om de techniek goed onder de knie te krijgen is van groot belang. Nordic Walken is vooral leuk. Kom het maar eens proberen!

Proberen?

De eerste les is een gratis proefles!

Wat kunt u verwachten?

De Skivereniging Drenthe biedt u de volgende mogelijkheden:

- **Basicursus Nordic Walking voor beginners**
- **Looptraining voor gevorderden onder begeleiding van gidsen**
- **Fitnessstraining onder leiding van een docent**

1) Basiscursus voor beginners

De basiscursus Nordic Walking bestaat uit 6 lessen van een uur waarin u de techniek van Nordic Walken wordt bijgebracht en ook wordt ingegaan op specifieke vormen van Nordic Walking. Gedurende de cursus krijgt u materiaal (stokken) in bruikleen en advies over het na afloop van de cursus eventueel zelf aan te schaffen materiaal.

De cursus wordt gegeven door de Vrije loopvogel instructeur Coos de Bildt

zie www.vrijelooptogel.nl

2) Looptraining voor gevorderden onder begeleiding van activityleaders

Deze training is bedoeld voor mensen die de basiscursus met uitgebreide instructie gevolgd hebben, maar graag onder leiding door willen gaan. De skivereniging biedt een afwisselend programma aan:

- a) Gediplomeerde activity leaders zetten regelmatig een andere route uit. Zij bieden technische begeleiding en bewaken het looptempo.
- b) Om de 8 weken wordt een techniekopfrisles gegeven door de instructeur en/of de activityleaders
- c) Dezelfde groep kan driemaal per week onder begeleiding lopen in de zomer en tweemaal in de winter!

Startplaats: Alinghoek te Drouwen

Dag: Zaterdag 10.00 – 11.00 uur
Dinsdag 10.00 – 11.00 uur
Donderdag 19.30 – 20.30 uur (in de zomer van 1 april tot 1 sept)

Cursusduur: 26 of 52 weken, vanaf 1 oktober.

Groepsgrootte: minimaal 10 personen

Kosten: 26 weken € 35,- (verlenging van 26 weken eveneens € 35,-)
52 weken € 65,-

Informatie en opgeven via: secretariaat (0620018289) of coördinator (0599 – 235318)

3) Fitnessstraining

Deze training biedt de deelnemers de mogelijkheid om in stevig tempo onder leiding van een bevoegde instructeur te Nordic Walken afgewisseld met fitnessoefeningen in het natuurgebied het Drouwenerzand.

Startplaats: Alinghoek te Drouwen

Dag: Zaterdag 09 – 10.00 uur (om de week)

Cursusduur: Van 1 oktober - 1 juli (17 keer)

Groepsgrootte: minimaal 10 personen

Kosten: € 80,-. Voor dit bedrag kan tevens worden deelgenomen aan Nordic Walking onder leiding van activity leaders; zie onder punt 2)

Informatie en opgeven via: secretariaat (0620018289) of coördinator (0599 – 235318)

Tot ziens in Drouwen

nordic walking is fun