



THYAS
COMPLEX

ATLETIEK | SKEELEREN | OUTDOOR



Introductiecursus Nordic walking bij Atletiek Helden

Woensdagavond van 19.15 tot 20.45 uur.
Locatie Thyas complex in Panningen



Positieve punten van Nordic Walking:

1. Het is een sport en behalve een betere conditie oefen je ook het gebruik van het schoudergewricht en spierkracht in het bovenlichaam.
2. Gezellig omdat je het in een groep kunt doen.
3. Je hebt een hoger energieverbruik dan bij wandelen.
4. Het is een sport die je buiten onder alle weersomstandigheden kunt beoefenen en dat helpt bij het opbouwen van je lichamelijke weerstand
5. Lagere belasting van heupen knieën en enkels dan bij wandelen zonder poles.
6. Vermindert spanning en pijn in de nek, schouders en bovenrug;

Atletiek Helden

Wij zoeken nieuwe leden die willen aansluiten bij de Nordic Walkers van Atletiek Helden. Profiel: jong (dertigers, veertigers, vijftigers), enthousiast en niet bang om moe te worden. Doel: Conditie verbetering met opbouw van lenigheid, coördinatie en kracht van het bovenlichaam. Wat betreft conditie opbouw ligt de intensiteit tussen stevig doorwandelen en joggen in. Echter het bovenlichaam wordt veel meer gebruikt en dat is vooral voor mensen met een kantoorbaan heel belangrijk.

Introductie cursus 6 lessen voor € 50.00 (inclusief gebruik poles)

Gediplomeerd trainster Bertie Habets zal u in 6 weken tijd de basisbeginselen van het Nordic walking aanleren. Daarna kunt u zich eventueel aanmelden bij Atletiek Helden. Aanvang cursus half september.

www.atletiekhelden.nl
info@atletiekhelden.nl

Info: Josefien Jacobs 077-3077792