

Nordic Walking

XL
adventure
and events

Informatie

Proeflessen

Techniekcursussen



**Vanaf
€ 12,50**

Wat is Nordic Walking?

Nordic Walking is een vorm van wandelen waarbij gebruik gemaakt wordt van poles (stokken).

Het gevolg van wandelen met poles is dat het gehele bovenlichaam meewerkt. Met een juiste techniek gebruikt men zelfs 90% van de spieren en kan het energieverbruik met 40% toenemen ten opzichte van gewoon wandelen.

Het gebruik van het bovenlichaam heeft positieve effecten op de mobiliteit van nek en schouders, en kan verlichting geven bij nek- schouderklachten. Daarnaast zorgt het gebruik van de poles ervoor dat men meer rechtop gaat lopen, de houding verbetert en de gewrichten en pezen van benen en rug worden ontlast.

Nordic Walking verbetert je conditie en het uithoudingsvermogen waardoor je je fitter gaat voelen. Het is een buitensport die geschikt is voor zowel gezonde mensen als voor mensen met lichamelijke klachten. Nordic Walking kan door iedereen beoefend worden, van jong tot oud, op alle nivo's.

Proefles

Tijdens een proefles zal er kort worden uitgelegd wat Nordic walking inhoudt en krijgt men een eerste kennismaking met het wandelen met stokken.

Kosten € 12,50 (incl. poles)

Techniekcursus

In vijf lessen leert u de beginselen van Nordic Walking. Zonder juiste techniek is het onmogelijk te profiteren van alle voordelen die de sport te bieden heeft.

Tijdens de cursus wordt ten eerste geleerd hoe de poles te gebruiken. Daarnaast wordt aandacht besteed aan (loop)houding, voetenwerk en uitrusting. En natuurlijk gaan we ook lekker een stukje lopen.

De proeflessen en de cursus worden begeleid door een gediplomeerd Nordic Walking instructrice en fysiotherapeut.

Kosten € 60,00 (incl. poles)
€ 50,00 (excl. poles)



XL Adventure and Events
Matthias Withoosstraat 31
3812 SR Amersfoort
T : 033-4752530
E : xladventure@planet.nl
W : www.xladventure.nl