

Parkinson en Nordic Walking sociaal in beweging



Het lopen met stokken is een plezierige en gezondheid bevorderende bezigheid

Startlocatie:

Trappenberg, Crailoseweg, Huizen

Tijdstip: donderdag van 14:00 - 15:30uur,

incl. sociaal contact

stokken in bruikleen

Introductie les: 31 augustus 2017

cursusdata:

- 7 september
- 14 september
- 28 september
- 5 oktober
- 12 oktober
- 26 oktober

Voordelen Nordic Walking:

- meer stabiliteit bij het lopen
- verbetering uithoudingsvermogen
- paslengte vergroten
- loopsnelheid verbetert
- minder stijfheid van de spieren

*Lesgever: Henny Vos, sportleidster aangepast sporten, 035 525 6068; e: hennyvos@kpnmail.nl
inlichtingen: Peter Versteeg, voorzitter Parkinson café, 06 174 56 799; e: pg.versteeg@casema.nl*