

Mocht u al eens een Nordic Walking techniek cursus hebben gevolgd, dan is het ook mogelijk om via Prinses Marijke lid te worden van onze Nordic Walking groep. Hierdoor krijgt u de mogelijkheid om in groepsverband Nordic Walking te beoefenen en om in Nederland wandelingen te maken.



Bent u nieuwsgierig geworden of zou u graag meer informatie willen hebben over de cursus Nordic Walking? Neem gerust een kijkje op onze website: www.cwsvprinsesmarijke.nl of neem contact op met:

CWSV Prinses Marijke
Postbus 111
4190 CC Geldermalsen
nordicwalking@cwsvprinsesmarijke.nl
Jan van Belle 0345-573135



Informatiefolder **NORDIC WALKING**



CWSV Prinses Marijke
Postbus 111
4190 CC Geldermalsen

Wandelsportvereniging Prinses Marijke is een moderne sportieve vereniging met meer dan 200 leden. We bieden onze leden het hele jaar door een actief wandelprogramma aan over diverse afstanden.



Nordic Walking is een sport die beoefend kan worden op drie niveaus: recreatief, sportief en fitness. Binnen Prinses Marijke worden zowel recreatief als fitness Nordic Walking aangeboden. Bij het beoefenen van Nordic Walking beweeg je al je spieren, daarnaast is het ook goed voor mensen die last hebben van hun knieën. De poles (stokken) geven extra steun.

Het volgen van een Nordic Walking cursus, waarbij u de techniek leert en daarnaast ook in groepsverband wandelingen maakt, kan via Prinses Marijke. Via het lidmaatschap van de vereniging krijgt u korting op het cursusgeld.

Als lid van de Nordic Walking groep kunt u deelnemen aan de wekelijkse loopgroepen die op de volgende data gehouden wordt:



Daarnaast worden er ook de twee wekelijkse wandelingen op zaterdag gehouden. Deze wandelingen worden door het hele land georganiseerd en is een leuke manier om ook op andere plaatsen te Nordic Walken.

Techniek is een belangrijk onderdeel van Nordic Walking. Hierbij gaat het erom dat behalve de benen, ook de armen en schouders goed bewogen worden. Daarom is het mogelijk om ook herhaling technieklessen te volgen. Dit kan eenmaal per drie maanden.

De technieklessen worden gegeven voor Tessa Melchior. Zij is een gediplomeerde en ervaren Nordic Walking instructrice.

Dinsdagavond	Recreatief	19.30 – 21.00
Woensdagmorgen	Recreatief	09.00 – 11.00
Woensdagavond	Fitness	19.00 – 20.30

De kosten voor een lidmaatschap zijn € 5, - per maand. Daarnaast wordt er eenmalig € 5, - aan entreegeld gevraagd. De kosten voor de herhalingstechniek lessen zitten bij het lidmaatschap inbegrepen.