

P E R S B E R I C H T



Sportief Wandelen

Wandelen, altijd goed!!

Ruim 6,5 miljoen Nederlanders wandelen regelmatig. Ieder met hun eigen beweegreden. Wandelen in je eentje, wandelen met een vriend(inn)en-groep, of wandelen bij een vereniging, mogelijkheden te over. Wil je liever niet alleen op pad dan is Sportief Wandelen bij AV Aquilo een mooie uitdaging.

Sportief Wandelen is maximaal anderhalf uur lekker bewegen in de buitenlucht, in groepsverband en met een ervaren trainer. Samen “Sportief Wandelen” is een gezellige manier om conditie op te bouwen

Kennismaken

Kom vrijblijvend en kosteloos 4 keer meewandelen op dinsdag- of donderdagavond van 19 tot ongeveer 20.15 uur.

Je bent welkom bij het Noorderhonk van Aquilo, Bovenburen 106 te Winschoten. Na afloop is de koffie (of thee) klaar om nog even na te praten.

Hoe ziet een training er uit?

Behalve uit (stevig) wandelen bestaat deze groepstraining uit een warming-up, oefeningen om de wandeltechniek te verbeteren en een cooling-down. Natuurlijk wordt er ook aandacht besteed aan een goede loophouding als preventie op klachten aan rug schouders enz. Al wandelend wordt er gewerkt aan fitheid, coördinatie en conditie. Het looptempo ligt iets hoger dan bij ‘gewoon wandelen’, maar wordt afgestemd op het niveau van de groep. Er blijft altijd adem over om een gesprekje te voeren.

Wat is er nodig om te beginnen?

Het enige wat je nodig hebt, zijn wandelschoenen en kleding die gemakkelijk en comfortabel zit. Let er bij aankoop van schoenen op dat de tenen vrij van elkaar kunnen bewegen.

Wat doet Aquilo nog meer?

Naast de trainingen worden op een aantal zaterdagen wandeltochten aangeboden op locatie en nemen we deel aan de Avondvierdaagse Winschoten.

Informatie en/of vragen vooraf!

Liesbeth Jansen

Tel. 06 22490053

sportiefwandelen@avaquilo.nl

Twitter: @Aquilo_SW



Informatie voor de redactie.

Foto's mogen worden gebruikt.

Voor meer informatie

Martin Bleecke 0597-418299

Liesbeth Jansen 06 22490053