



Wandelgroep

Wanneer: maandag 14.00-15.00 (vanaf 7 januari 2019)

Bedoeld voor: mensen die meer in beweging moeten/willen komen en voor mensen die moeite hebben om alleen te wandelen. Geschikt voor mensen die aan het revalideren zijn.

Aandacht voor: loopstijl/wandeltechniek, maar ook voor rek- en lichte krachtsoefeningen, die nodig zijn om te wandelen met een lage intensiteit, zodat iedereen op zijn eigen niveau kan meedoen.

Trainers: AV Edam trainers Tini Zwarthoed en Manfred Mooijer begeleiden de wandeltrainingen.

Kosten: Een 10-rittenkaart kost 25 euro. Na afloop van het wandeluurtje krijgt u nog een kopje koffie.

Waar: Op de atletiekbaan van AV Edam op de Burg. Versteeghsingel 5 in Edam. Bij slecht weer is er de mogelijkheid om binnen te trainen.



Informatie en aanmelden:

Tini Zwarthoed: 0299-367533

Manfred Mooijer: m.mooyer@ziggo.nl