



Nordic Walking

Nordic Walking is het sportief wandelen met gebruik van aangepaste skistokken ook wel de Poles genoemd. De Poles zorgen voor de juiste lichaamshouding tijdens het wandelen. Naast een juiste houding worden ook de armen en schouders gebruikt bij het lopen. Het effect daarvan is dat de enkels, knieën, onderrug en heupen tijdens het lopen worden ontlast door het gebruik van de spieren van het bovenlichaam (armen, schouders en borst). Nordic walking kan worden beoefend door mensen van alle leeftijden. Ook is deze activiteit geschikt voor mensen met een bepaalde beperking, zoals COPD, Reuma, Artrose of Diabetes.

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling. De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, www.roermond.nl/socialezaken (telefoon 14 0475).

DAG	TIJD:	LOCATIE	DOCENT
Maandag	12.15-13.15 uur	Café de Bos	B. Houwen
	13.30-14.30 uur	Café de Bos	B. Houwen
Donderdag	13.00-14.00 uur	Café de Bos	B. Houwen

Docente: Bertha Houwen

T: 06 - 29 35 28 61

E: pmhouwen@home.nl

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03

E: 60plussport@roermond.nl



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE
ROERMOND**