

Nordic Walking en WandelFIT bij S.V. Loosduinen



Bij S.V. Loosduinen kunnen Senioren (50+) onder deskundige leiding deelnemen aan twee wandelactiviteiten 'Nordic Walking' en 'WandelFIT'. Beide zijn sportactiviteiten binnen de afdeling Senior Actief van de voetbalvereniging S.V. Loosduinen. Met Senior Actief willen we bereiken, dat mensen op een veilige manier (weer) aan sport gaan doen en hieraan blijven deelnemen. Wandelen in groepsverband is een goede stimulans om aan sport te doen. Samen met andere mensen kun je aan Nordic Walking en WandelFIT deelnemen in een ontspannen en gezellige sfeer. Dit alles onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving. Deelnemers aan Nordic Walking en/of WandelFIT zijn 'Senior Actief-lid' van de vereniging S.V. Loosduinen en kunnen gebruik maken van de faciliteiten van S.V. Loosduinen.



Vanaf november 2005 biedt S.V. Loosduinen deze 'Nordic Walking'-lessen aan. Nordic Walking is een ideale fitnessactiviteit, waaraan iedereen kan meedoen. Het is een prettige manier om in de buitenlucht te werken aan conditie en welzijn. Deze uit Finland overgewaarde bewegingsactiviteit, wordt het nieuwe wandelen genoemd. Het is een intensieve vorm van wandelen met behulp van carbon fiberstokken, zogenaamde 'poles'. Nordic Walking is veilig, plezierig en geschikt voor senioren.

Het is een ideale bewegingsactiviteit voor onder andere:

- gewichtsvermindering;
- fysieke fitheidverbetering;
- training van uithoudingsvermogen;
- het verminderen van spanning in nek- en schoudergebied;

In april 2014 is S.V. Loosduinen gestart met een nieuw wandelprogramma 'WandelFIT'.

Dit wandelprogramma is voor iedereen die meer wil gaan bewegen en lekker wil gaan wandelen in de natuur. WandelfIT biedt de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier te gaan wandelen. Om kennis te maken met deze nieuwe wandelactiviteit, worden er introductielessen georganiseerd. De deelnemers worden twaalf weken lang begeleid door een enthousiaste wandeltrainer, hierna bestaat de mogelijkheid om in groepsverband te blijven wandelen bij S.V. Loosduinen. WandelfIT is een initiatief van de K.W.B.N. de sportbond van de Wandelsportorganisatie Nederland i.s.m. S.V. Loosduinen.



WandelfIT is voor iedereen een goede start. Een basisconditie is voor WandelfIT niet vereist, maar wordt door deelname aan WandelfIT in drie maanden juist verkregen. WandelfIT brengt deelnemers ook in contact met andere beginnende wandelaars en zorgt ervoor dat ze op bewuste wijze aan hun gezondheid werken. De wandeltrainer zorgt dat de deelnemers de techniek onder de knie krijgen en begeleidt ze bij een verantwoorde opbouw van hun conditie.

Programma Natuur & Gezondheid

De WandelfIT-trainingen zijn onderdeel van het Programma Natuur & Gezondheid Den Haag, een initiatief van Stichting het Zuid-Hollands Landschap, Dunea, Natuur- en Milieu-educatie Den Haag, Parnassia en Florence. Binnen dit programma ontwikkelt deze organisatie i.s.m. S.V. Loosduinen een aantal initiatieven om meer te gaan bewegen of ontspannen in de natuur.

De wandelingen van Nordic Walking en WandelfIT vinden plaats in de natuurgebieden Madestein en Ockenburgh. Al deze bijzondere natuurgebieden zijn dichtbij het complex van S.V. Loosduinen gelegen en gemakkelijk te voet te bereiken. Dit maakt het wandelen vanuit S.V. Loosduinen zo aantrekkelijk en gevarieerd.

Aanvangstijden

WandelfIT: donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur

Nordic Walking: vrijdagochtend van 9.45 tot 10.45 uur

vrijdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur

Contributie

Nordic Walking

Per seizoen € 155,00

Nordic Walking-stokken worden gratis ter beschikking gesteld door de vereniging.

WandelFIT

Per seizoen € 155,00

Introductie training twaalf weken, per week één les € 42,00

Nordic Walking & WandelFIT

Per seizoen combinatie training WandelFIT en Nordic Walking € 232,50

Ooievaarspas

Wanneer u in het bezit bent van een Ooievaarspas, krijgt u 50% korting op de contributie.

Tot slot

- Het verenigingsjaar loopt van 1 juli t/m 30 juni.
- Gedurende het seizoen kunt u zich altijd aanmelden.
- Contributie berekening vindt plaats over het restant van het aantal maanden tot 30 juni, gerekend vanaf de volgende maand na de aanmeldingsdatum.
- Er worden geen trainingen/lessen gegeven tijdens de schoolvakanties, er is dan wel gelegenheid tot vrij wandelen.
- Deelnemers aan de Senior Actief activiteiten zijn niet verzekerd via S.V. Loosduinen.

S.V. Loosduinen Senioren Actief Contactpersoon: Mariëlle de Jong 06-411301 E-mail:

pmaagdejong@zonnet.nl

Vragen kunt u e-mailen naar de secretaris van S.V. Loosduinen: secretaris@svloosduinen.nl

www.svloosduinen.nl

Meer informatie over S.V. Loosduinen en onze activiteiten kunt u vinden op www.svloosduinen.nl

Bij deze aanmelding gaan wij er van uit dat u toestemming geeft voor het publiceren van naam- en adresgegevens alsmede evt. foto's op onze website. S.V. Loosduinen conformeert zich aan de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming). Zie voor onze Privacyverklaring de website onder het kopje "Handig om te weten".



Aanmeldingsformulier WandelFit & Nordic Walking S.V. Loosduinen

Voorletters: _____ voorvoegsels: _____ Achternaam: _____
Voornaam: _____ M / V
Geboortedatum: _____ - _____ - _____ Nationaliteit: _____
Adres: _____ huisnummer: _____
Postcode: _____ Woonplaats: _____
Telefoonnummer: _____ E-mail: _____
Bankrekeningnummer: _____
t.n.v. _____

Schrijft zich hierbij bij in voor de Senioren Actief Activiteiten m.i.v. _____ - _____ - _____ (datum)

0	Nordic Walking	Vrijdagochtend	09.45 – 10.45 uur
0	Nordic Walking	Vrijdagochtend	11.00 – 12.00 uur
0	WandelFit	Donderdagavond	19.30 – 20.30 uur

0 **Introductie cursus WandelFit**
Hiervoor krijgt men gedurende twaalf weken één wandeltraining per week aangeboden.

Contributie zal naar rato vanaf moment van aanmelding worden berekend.
Contributiebetaling na ontvangst van de contributie-factuur, deze ontvangt u via e-mail.

*Het is mogelijk om bij de 'Senioren Actief'-activiteiten gebruik te maken van uw ooiavaarspas.
U ontvangt dan 50% korting op uw contributie.*

Wenst u hiervan gebruik te maken: ja / nee.
(in overleg wordt een afspraak gemaakt om uw pas te scannen op de vereniging)

Opmerkingen: _____

Handtekening: _____ **Datum:** _____