

Nordic Walking bij S.V. Loosduinen



Bij S.V. Loosduinen kunnen Senioren (50+) onder deskundige leiding deelnemen aan wandelactiviteit 'Nordic Walking'. Deze sportactiviteit valt 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 deelnemen in een ontspannen en gezellige sfeer. Dit alles onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving. Deelnemers aan Nordic Walking 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;



De wandelingen van Nordic Walking 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

Nordic Walking: vrijdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur

Kosten

Nordic Walking

Voor een heel seizoen bedraagt de contributie € 150,-.

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

Ooievaarspas

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

Verenigingsjaar

Het verenigingsjaar loopt van 1 juli t/m 30 juni.

Gedurende het seizoen kunt u zich altijd aanmelden. Afhankelijk van het moment van aanmelden, zal de contributie het restant zijn 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.

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

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





Anmeldingsformulier 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 10.30 – 11.30 uur

De contributie voor een heel seizoen bedraagt € 150,00 voor één lesuur per week.

Contributie zal naar rato vanaf moment van aanmelding worden berekend.

*Het is mogelijk om bij de 'Senioren Actief'-activiteiten gebruik te maken van uw ooiervaarspas.
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: _____

S.V. Loosduinen Senioren Actief

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

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

