

Sportief Wandeltrainingen



ENSCHEDÉ Maandagochtend 10.00 – 11.00 uur (rustig tempo)
De training start en eindigt altijd bij het Lammerinkswönnér in het Ledeboerpark in Enschede. Hierdoor kan iedereen, die aan gezondheid wil werken, meedoen.

HAAKSBERGEN Zaterdagochtend 9.00 - 10.00 uur (Gemiddeld tot hoog tempo)
De training is wekelijks en startplaats wordt vooraf vermeld via e-mail/ Whatsapp.
Geschikt voor elke leeftijd.

Sportief Wandelen onderscheidt zich van het recreatieve wandelen door een hoger tempo en meer aandacht aan lichaamshouding, kracht en looptechniek.

Deelname

Voor deelname graag vooraf aanmelden bij de Allround Wandelsportinstructeur:
Ellen van de Lande tel: 06 519 682 17 (tussen 17.00 – 18.00 uur) of via email:
info@gehoord.eu

Maximale groepsgrootte: 15 deelnemers

Kosten

Losse training € 7,50
10 wekelijkse trainingen € 52,50 (Strippenkaart na aankoop 12 weken geldig)
Betalen kan vooraf contant of via bank **NL88 KNAB 0256 9841 07** o.v.v. je eigen naam.
Gratis thee na de training.

Deelnemers uit één gezin kunnen samen gebruik maken van de sportief wandel strippenkaarten.

Niet op tijd afgemelde trainingen (1 uur voor aanvang) worden in rekening gebracht.

Onvoorziene omstandigheden

Bij zeer extreme weersomstandigheden wordt er niet getraind. Dit kan zijn bij extreme hitte, ijzel of hevige regenval/ onweer die gepaard gaat met veel wind.

Kleding en schoeisel

Het enige dat u nodig heeft zijn goede wandelschoenen. U draagt bij voorkeur kleding die gemakkelijk en comfortabel zit, zoals een joggingbroek. Bij regenval volstaat een regenpak en een hoofddeksel ter bescherming.