

## Maatwerk basiscursus Nordic Walking, in een aantal lessen leer je de basisbeginselen.



In de cursus ligt het accent op de juiste techniek, een goede coördinatie, het goede ritme en het juiste effect. In de eerste les krijgt u naast de theorie, ook advies waar u op moet letten bij aanschaf van de stokken (poles). Deze basiscursus bestaat uit een aantal lessen van 1 uur. Het aantal lessen van de basiscursus is afhankelijk van de grootte van de groep en dus maatwerk. U kunt er voor kiezen om in een grotere groep les te krijgen (er zijn dan 6 lessen), maar dan moet u wellicht wat langer wachten tot de groep de juiste grootte heeft. Daarnaast is het mogelijk om individueel (of in een klein groepje) de basisbeginselen van Nordic Walking aangeleerd te krijgen. Meestal kan er dan op korte termijn een cursus gepland worden. Ook hier is het aantal lessen (en daarmee de prijs) maatwerk; het is afhankelijk van het niveau van de deelnemer(s).

Als u in een (maatwerk) basiscursus geïnteresseerd bent, neem dan contact op, in overleg kan dan een aanbod gemaakt worden.

## Nordic Walking tochten

Na de basiscursus bestaat de mogelijkheid om mee te doen met sportieve Nordic Walking tochten, waarin verbeteren van de looptechniek, opbouwen conditie, coördinatie, lenigheid en krachttoefeningen centraal staan. Deze tochten worden een keer per maand in het voorjaar en het najaar gehouden in de bossen in de omgeving. De tochten vinden plaats op zaterdagochtend. De data staan ook weer op de website. Deelnemers moeten de basiscursus gevolgd hebben (ergens anders kan uiteraard ook) en de basisbeginselen onder de knie hebben. Deelnemers kunnen (als ze dat willen) ook een mailtje krijgen als er weer een nieuwe tocht gepland is.

*“Er is in de groep een prima sfeer zodat iedereen volkomen gerespecteerd wordt. Ik heb het eigenlijk nog nooit meegemaakt dat er opmerkingen gemaakt worden omdat iemand iets zogenaamd niet zo goed kon. En ik geloof dat Maria, als dat wel zou gebeuren, meteen zou ontploffen! Wat dat betreft kan iedereen zich heel veilig bij haar voelen.”*

## Opfrislessen

Daarnaast organiseren we opfrislessen waarbij de juiste techniek, een goede coördinatie en ritme nog eens goed doorgenomen wordt.

## Voordelen Nordic Walking

De voordelen van Nordic Walking op een rij:

- De meest geactiveerde spiergroepen zijn de strek- en buigspieren van de onderarmen, schouder, borst en grote rugspieren.
- Maar ook de nek- en buikspieren doen mee.
- De belasting van hart en longen neemt toe en de doorbloeding verbetert sterk.
- Het energie- en zuurstofverbruik ligt tussen de 20 % - 40 % hoger dan bij normaal wandelen. Het calorieverbruik neemt dus ook toe.
- Door het gebruik van de poles, wordt de houding tijdens het lopen ondersteund.
- De gewrichten worden ontlast, waardoor Nordic Walking ook geschikt is voor mensen met gewrichtsklachten, hart- en vaatpatiënten, mensen met Parkinson, diabetes of reumaklachten.

Deelname aan Nordic Walking is voor eigen verantwoordelijkheid. Het is aan te raden om, voordat u met Nordic Walking begint, te overleggen met uw huisarts, zeker als u een medische beperking hebt.



## Wat zijn de kosten?

De kosten voor de volledige basiscursus, de opfrislessen en de Nordic Walking tochten worden (omdat het steeds maatwerk is) in overleg vastgesteld.

## Aanmelden

Aanmelden kan heel eenvoudig via een telefoontje of een mailtje naar Maria van Eijk.

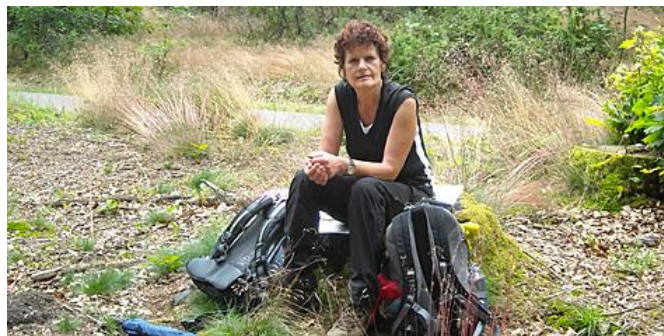
Telefoon: 06 27 29 85 19 of 0493 34 12 49

E-mail: [info@sportiefbewegendeurne.nl](mailto:info@sportiefbewegendeurne.nl)

Je kunt je ook aanmelden via de website: [www.sportiefbewegendeurne.nl](http://www.sportiefbewegendeurne.nl). Op die site vind je ook uitgebreide informatie over de verschillende cursussen die Maria van Eijk geeft.

## Sportief Bewegen Deurne

Sportief Bewegen Deurne is een initiatief van Maria van Eijk. Maria van Eijk is docent gymnastiek, sportief wandelen met de applicaties hart, reuma en COPD, sportleider hartpatiënten, beweegkuurinstructeur en in bezit van E.H.B.O. met reanimatie en A.E.D. Daarnaast is ze gecertificeerd KNAU instructeur Nordic Walking. De afgelopen jaren heeft Maria van Eijk regelmatig de cursus balanstaining, botten en spieren protesteren en fitheidstraining gegeven. Uiteraard wordt de kennis van deze cursussen verweven in de lessen.



Onder de naam Sportief Bewegen Deurne geeft Maria van Eijk diverse bewegingscursussen. Naast Nordic Walking ook de volgende cursussen:

### Sportief Wandelen

Sportief Wandelen is meer dan wandelen, het is wandeltraining. We doen veel aan bewegingsoefeningen en inspanningsoefeningen. Daarnaast bouwen we regelmatig een soort hersengymnastiek in. Op die manier wordt aan de conditie van het lijf én van het brein gewerkt.

### Seniorengymnastiek

Seniorengymnastiek zorgt ervoor dat u lichamelijk vitaal blijft en soepel blijft bewegen. Afwisselende gymnastiekoefeningen zorgen dat uw hele lijf, dus uw armen, benen, uw heupen en schouders op een speelse manier aan de beurt komen. Al na korte tijd zult u zich fitter en soepeler voelen.

### Stoelgymnastiek

Stoelgymnastiek is uitermate geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. Alles gebeurt zittend op de stoel of met de stoel als steun, afhankelijk van uw mogelijkheden. Dit alles wordt gegeven op leuke muziek. Daarnaast wordt binnen de lessen gebruik gemaakt van sport- en spel materiaal.

Sportief Bewegen Deurne

Maria van Eijk

Kieboom 1, 5757 BX Liessel  
Telefoon: 06 27 29 85 19  
of 0493 34 12 49  
info@sportiefbewegendeurne.nl  
www.sportiefbewegendeurne.nl

## Nordic Walking beginnerscursus, tochten, opfrisles



“Als je de basisbeginselen goed aangeleerd krijgt, heb je daar later ontzettend veel plezier van. En reken maar dat je die van Maria goed aangeleerd krijgt. Ze ziet werkelijk alles!”

De afgelopen jaren heeft Nordic Walking bewezen dat het een manier van bewegen in de buitenlucht is die aan te bevelen is voor jong en oud, met of zonder een lichamelijke beperking en ongeacht het fitheidsniveau. De beginnerscursus Nordic Walking en de tochten worden gegeven door de gecertificeerde instructeur Maria van Eijk.

*Maria: “Nordic Walking vindt zijn oorsprong o.a. bij de trainingen van Finse langlaufers.*

*Bij Nordic Walking maakt men gebruik van stokken (poles). Hierdoor werken we intensief met het bovenlichaam, intensiever dan bij gewoon wandelen. Tijdens de juist uitgevoerde Nordic Walking techniek wordt maar liefst 90% van de spieren gebruikt.”*

Het is verstandig om eerst met een basiscursus te beginnen, zodat de techniek goed aangeleerd wordt. De basiscursus bestaat uit een aantal lessen van 1 uur. Daarnaast worden regelmatig tochten georganiseerd. En zijn er opfrislessen.