

## Nordic Walking en Sportief wandelen in Beilen

Wil je graag Sportief wandelen en/of Nordic walken maar niet alleen? Dan biedt Bodywalk Beilen de mogelijkheid om onder begeleiding van een trainer gezellig in een groep te wandelen. Tijdens de trainingen wordt er gelet op een goede lichaamshouding en looptechniek. Uiteindelijk is de beloning van alle inspanning een betere fitheid en conditie.



*Verzamelen voor de start van de Nordic Walking training*

De Nordic walking trainingen starten elke week om 19.15 uur vanaf sportpark Vitesse. De Sportief wandelen training is donderdagsavonds (start: zelfde plaats, zelfde tijd). Je hoeft niet een speciale outfit aan te schaffen, een paar wandelschoenen of sportschoenen is voldoende. Voor de Nordic walking training kun je eerst een paar poles lenen van de vereniging.

Iedereen mag vrijblijvend een paar maal gratis meelopen voordat men besluit lid te worden van Bodywalk Beilen. Neem voor informatie contact op met trainster Alie Hamminga (0593-540608) of kijk op [www.loopgroepbeilen.nl/bodywalk.html](http://www.loopgroepbeilen.nl/bodywalk.html).