



Sportief Wandelen met een chronische aandoening

Sportief Wandelen is een sport die verder gaat dan het 'gewone' wandelen. Dankzij het aanhouden van een hoger tempo dan bij het reguliere wandelen kan het een redelijk intensieve bezigheid zijn.

De training begint met warmlopen en spieroefeningen, gevolgd door het meest intensieve gedeelte met verschillende wandelvormen en looptechnieken en afgesloten met een cooling down.

Sportief Wandelen biedt mensen met een chronische aandoening een mogelijkheid om een goede invulling te geven aan een actieve leefstijl. Sportief Wandelen is laagdrempelig en hierbij zijn technische vaardigheden geen vereiste. Er wordt buiten in groepsverband gewandeld onder begeleiding van een oefentherapeut Mensendieck, die speciaal opgeleid is als trainer Sportief Wandelen. Door deel te nemen aan de sportief wandeltrainingen wordt niet alleen gewerkt aan het verbeteren van de fitheid en conditie, maar juist het buiten zijn in de frisse lucht en het samenzijn met anderen heeft een positieve invloed op het gevoel van welbevinden.

Het verkennen van de eigen grenzen is onderdeel van de training, maar een ieder bepaalt zelf hoever hij of zij wil gaan. Na een rustige start wordt de training geleidelijk intensiever.

Tijdens de trainingen is er aandacht voor houding en looptechniek.

Sportief wandelen is gezond omdat:

- het de kans op hart- en vaatziekten vermindert
- de conditie van hart en bloedvaten verbetert
- het cholesterolgehalte verlaagt
- het een bloeddrukverlagend effect heeft
- het helpt het lichaamsgewicht op peil te houden
- de kans op osteoporose (botontkalking) vermindert
- het algemene uithoudingsvermogen en het fitheidgevoel verbetert
- het de spieren vergroot en de spierkracht versterkt
- het de gewrichten minimaal belast

Waarom Sportief Wandelen?

- Wandelen is een natuurlijke, makkelijke beweging
- Het kan overal
- Je hebt slechts goede wandelschoenen nodig
- De kans op blessures is gering
- Ieder beweegt op zijn of haar eigen niveau
- Er is een goede persoonlijke begeleiding
- Het is gezellig om te bewegen in een groep!

SPORTIEF WANDELEN: GOED IN BEWEGING!

Belangrijke gegevens omtrent de cursus:

- De cursus wordt onder deskundige begeleiding van een speciaal opgeleide oefentherapeut Mensendieck gegeven.
- Eenieder presteert op zijn of haar eigen niveau.
- Je hebt slechts goede wandelschoenen nodig en goede zin.
- De wandellocatie is sportpark "de Pelikaan" , Haersterveerweg 2a in Zwolle, bij korfbalvereniging Oranje Zwart.
- De locatie van de cursus is goed bereikbaar en er is volop parkeergelegenheid voor fiets of auto.
- Twee keer per week lopen heeft de voorkeur: uw conditie verbetert sneller.
- Natuurlijk is één keer per week lopen beter dan niet bewegen!

Bent u geïnteresseerd geraakt in Sportief Wandelen of wilt u meer informatie?

Neem gerust contact op met:

Yolanda Raterman-Krans
Oefentherapeut Mensendieck
Landsheerlaan 165
8016 KJ Zwolle
tel: 038 4655001/ 06 51896331
yolandaraterman@mensendieckzwolle.nl