

NORDIC WALKING

Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.



In samenwerking met

Reumafonds



Nordic Walking

Een heel mooi en duidelijk verhaal over patiënten en/of mensen met beperkingen die ook genieten van het fenomeen Nordic Walking. Maar bedenk wel dat er nog veel meer mensen thuis zitten met een medisch probleem of beperkingen waarvan ze denken dat zij niet meer mee mogen doen in de maatschappij. Voor deze mensen moet het duidelijk worden dat iedereen maar dan ook iedereen mag en kan Nordic Walken. Ik denk dat hierin alle Nordic Walkers in Nederland en omliggende landen duidelijk en luid moeten vertellen hoe fijn het is om te Nordic Walken. En dan zullen deze mensen ook gaan lopen en dan zullen ze misschien niet helemaal de techniek perfect uitvoeren. Nou en. Het belangrijkste van Nordic Walking is en blijft de fun, het weer sociaal contact krijgen met je medemens en gezond buiten bewegen. Ik heb veel mensen weer een nieuw leven zien krijgen en dat alleen maar door te Nordic Walken. Daarom laten we met zijn allen de volgende keer wanneer we iemand met de stokken verkeerd zien lopen denken die heeft ook plezier en is ook weer buiten bij ons Nordic Walkers.

Via de reumapatiëntenvereniging Roermond e.o.:

Elke vrijdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur gaat een groepje leden Nordic walken in de Meinweg. We starten bij de parkeerplaats bij Venhof.

Als u wilt meedoen en u heeft poles kunt u gewoon komen. Als u nog geen poles (stokken) heeft, kunt u contact opnemen met het secretariaat dan zorgen we dat er te lenen poles beschikbaar zijn.

De groep is geschikt voor beginners en wat gevorderde lopers, voor snellere en langzamere lopers.

Wij hebben een vrijwilliger die instructie geeft om zo optimaal mogelijk gebruik te maken van wat Nordic Walking kan doen.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Na afloop wordt er gezamenlijk een kopje koffie gedronken voor eigen rekening.

Als u wilt, probeer het gewoon een keertje!

Hoe kunt u deelnemen:

Ten eerste moet u lid zijn of worden van de Reumapatiëntenvereniging Roermond e.o. (€ 20,00 per jaar/€10,00 voor het laatste half jaar).

Zie voor verdere informatie over de Reumapatiëntenvereniging en over de Nordic Walking onze website

www.rpv-roermond.nl.