Hatert gezond



Doe mee!

Sportief wandelen & bewegen

Elke vrijdagmorgen 9.30 - 10.30 uur

We zijn gestart!
Half oktober 2010
Is er in Hatert een wandelgroep gestart!
Het doel? Elke vrijdag samen met anderen onder deskundige begeleiding een uurtje stevig doorstappen en bewegen. Vooral omdat het gezellig en gezond is.

"Het is elke week weer anders! Ik doe het gewoon voor de gezelligheid. Dat ik er ook fit van wordt, is mooi meegenomen.
Na afloop drinken we meestal samen een kop koffie in het wijkcentrum en voordat de kinderen uit school komen ben ik weer op tijd thuis.
Ben ik er toch lekker weer even uit geweest."

<deelneemster>

Hoe werkt het?
De activiteit is altijd buiten.
Na een warming-up wordt er lekker doorgelopen naar bijvoorbeeld de Elshof.
Tijdens de wandeling worden verschillende rek- en strekoefeningen uitgevoerd. Behalve in het gebied van de Elshof wordt er ook regelmatig gelopen in de Hatertse Vennen. Na afloop is er gelegenheid om een kopje koffie of thee te drinken in wijkcentrum Hatert. Soms nemen we zelf koffie en thee mee. Dat wordt van tevoren afgesproken.

Wanneer?
We wandelen iedere vrijdagmorgen van 9.30-10.30 uur, behalve in de Vierdaagseweek. We wandelen ook bij slecht weer!

Waar vertrekken?
We starten naast de Beweegtuin achter wijkcentrum Hatert, aan De Kempenaerstraat.

Kosten
De training kost 30 euro per halfjaar (jan-juni en juli-dec).
U kunt elke week van het jaar beginnen.

"Ik vond gymnastiek vroeger op school verschrikkelijk. Als ik de gymzaal binnenliep had ik het al. Vrij in de natuur wandelen en bewegen met een groep vind ik heerlijk" <deelnemer>

Iedereen kan meedoen!
Basisconditie is **niet** nodig: die **krijg** je na een paar weken training.
Wat heb je wél nodig?

- Een goed humeur en een beetje doorzettingsvermogen.
- Makkelijk zittende kleding en wandelschoenen.

De trainer voor Hatert
De training wordt verzorgd door Tjeerd Bakker (64jaar), zelf een enthousiast (Vierdaagse) wandelaar en al 35 jaar actief bij de trimgroep HUF in Brakkenstein, waarvan de laatste 5 jaar toegevoegd aan het trainerscorps van HUF. Zijn opleiding voor recreatieve loopgroepen heeft hij genoten bij de KNAU. Zijn vaardigheid in reanimatie/EHBO wordt jaarlijks bijgehouden.

Aanmelden
U kunt zich vrijdag na de training aanmelden of contact opnemen met Tjeerd Bakker: 024-3445746. E-mail: t.bakker54@chello.nl

Loop een keertje op proef!
Wilt u weten of wandelen iets voor u is? U bent van harte welkom om een keer gratis mee te lopen. Gewoon, om uit te proberen of u het leuk vindt. U komt op vrijdagochtend om half tien naar de De Kempenaerstraat. Na 2 keer beslist u of u zich bij ons aansluit.

"Het is ontzettend leuk om een gemotiveerde groep te trainen. De meeste deelnemers kijken uit naar de vrijdag. Iemand zei laatst: "Heerlijk om uit de dagelijkse sleur te zijn om buiten lekker uit te waaien en alles even te vergeten".
Man of vrouw, oud of jong: bij onze wandelgroep is iedereen welkom!"

<trainer Tjeerd Bakker>

"Wandelen, wat is daar nou aan? Dat dacht ik toen mijn vrouw vertelde dat er een wandelgroep in Hatert was gestart. Omdat zij het zo graag wilde, ben ik toch een keer meegegaan.
En het rare is: ik vond het hartstikke leuk! Vooral omdat we stevig doorwandelen. Ik merk dat mijn conditie al wat beter is geworden. We hebben een heel gezellige groep. Ik hoop dat er meer mensen bij komen; hoe meer zielen hoe meer vreugd!"

<deelnemer>

Bent u ook nog benieuwd naar andere beweegmogelijkheden in Hatert? Neem contact op met de gezondheidsmakelaar voor mogelijkheden in Hatert. Voor iedereen en voor elke portemonnee!

Rebecca Kramer
E-mail: rkramer@ggd-nijmegen.nl
Telefoon: 024-3297285

Tot ziens op vrijdagmorgen.

U bent van harte welkom!