



**ik** ga

**wandelen**

**dat is gezellig en gezond**

Elke **di** en **do** sportief  
wandelen en Nordic Walking  
in **Venlo**, **Velden** en **Arcen**.  
Info: [www.vrijenbroek.nl](http://www.vrijenbroek.nl)



sportpark  
**vrijenbroek**

# Wandelen: gezond en gezellig!

Vrijenbroek organiseert wekelijks wandelactiviteiten onder deskundige begeleiding. Of u nu wandelt om uw uithoudingsvermogen te verbeteren of gewoon vanwege de gezelligheid, u kunt bij ons op elk moment instromen voor een activiteit die bij u past.

## Sportief wandelen

Bij deze activiteit wordt het wandelen afgewisseld met oefeningen. Na een periode van sportief wandelen nemen niet alleen het uithoudingsvermogen en de **lenigheid** toe, maar treedt er ook verandering op in lichaamsgewicht, spierkracht en coördinatie. Door professionele begeleiding en een verantwoorde opbouw, wordt de kans op blessures beperkt.

## Nordic Walking

Vergeleken met andere vormen van wandelen zet men bij Nordic Walking meer druk op de grond met stokken, de zogenaamde poles. Het gebruik van poles zorgt ervoor dat naast het onderlichaam ook de schouder-, bovenarm-, rug-, borst- en buikspieren actief worden gebruikt. Deze wandelactiviteit is een perfecte training voor mensen die tijdens het wandelen iets aan hun **fitheid**, gewichtsvermindering of **uithoudingsvermogen** willen doen. De poles worden door Vrijenbroek ter beschikking gesteld.

## Vrijblijvend proberen

Komt u vrijblijvend langs voor een proefles! U kunt dan een wandelactiviteit naar keuze proberen, om te ervaren of het iets voor u is. Onze wandelaars trainen samen onder deskundige begeleiding en na afloop krijgt u van ons een welverdiend kopje koffie.

## Locaties en tijden

- **Nordic Walking**
  - Venlo: elke dinsdag 10:00-11:30 uur, Sportpark Vrijenbroek, Wittendijkweg 59/61
  - Arcen: elke dinsdag 13:30-15:00 uur, Hotel Arcense Herberg, Lingsforterweg 49
- **Sportief Wandelen**
  - Venlo: elke donderdag 10:00-11:30 uur, Sportpark Vrijenbroek, Wittendijkweg 59/61
  - Velden: elke dinsdag 10:00-11:30 uur, Restaurant Jagersrust, Straalseweg 35
  - + **Wandelspecial: Herfst op de heide**, wo 9 november 13:30 uur, Venlo
  - + **Wandelspecial: Jubileumtocht 45-jarig bestaan – E.H.S. Venlo**, zo 18 december 8:00-12:00 uur, Venlo
  - + **Wandelspecial: Winterwandeling Tegelen – Door Wandelen Fit Belfeld**, za 14 & zo 15 januari 8:00-12:00 uur, Tegelen

## Kosten

De eerste deelname is vrijblijvend. Daarna bedragen de kosten voor Nordic Walking of sportief wandelen 7,95 per maand. Als u wilt deelnemen aan meerdere wandelactiviteiten gelden andere tarieven. Kijk voor meer informatie op [www.vrijenbroek.nl](http://www.vrijenbroek.nl). Koffie of thee na afloop is voor eigen rekening.

## Contactgegevens

Meer informatie of aanmelden: [www.vrijenbroek.nl](http://www.vrijenbroek.nl) of bel Frank van den Boomen: 06 28 41 57 54.