



Nordic Walking Break

Duur programma: +/- 1,5 uur
Locatie: Terrein Sport Centrum Papendal
Aantal deelnemers: min. 15 personen

Nordic Walking is een sport die sterk in opkomst is. Dankzij het lopen met poles kun je een veel hogere snelheid ontwikkelen, wanneer je de juiste techniek gebruikt. De sport ziet er eenvoudig uit en veel mensen starten dan ook op eigen gelegenheid met de sport. Het nadeel is dat men dan alleen de techniek niet correct toepast, en dan juist belemmerd wordt in de snelheid.

Tijdens de clinic wordt de basis van de Nordic Walking techniek behandeld aan de hand van de praktijk. Wanneer de groep bestaat uit meer ervaren Nordic Walkers zal de clinic bestaan uit een wandeling waarin de technieken naar voren komen.

Programma:

- Ontvangst, korte uitleg gebruik poles en verdeling poles
- Clinic aan de hand van bewegen in de praktijk
- Wandeling
- Afsluiting

Bij deze sportieve break is inbegrepen:

- het gebruik van de poles
- de aanwezigheid van een tweetal trainers
- 2 kleedkamers
- het gebruik van het terrein van Sportcentrum Papendal
- een sportdrinkje
- een fotograaf die de clinic digitaal voor u vast legt

Tarief: € 45,- per / persoon excl. 19% BTW