

## Wandelen en tegelijkertijd werken aan je fitheid: dat kan tijdens Sportief Wandelen!

De gemeente Gulpen-Wittem start een pilot voor een nieuwe beweeggroep voor leeftijdscategorie 55+: Sportief Wandelen. Sportief Wandelen is een ideale activiteit voor de 55-plusser die aan zijn of haar fitheid wil werken. Het is voor iedereen geschikt: actief, inactief, kerngezond of chronische aandoening. Er wordt doorgestapt, maar we raken niet buiten adem tijdens het wandelen en we forceren niks. U hoeft geen moeilijke technieken te leren en het enige dat u nodig hebt is een paar goede schoenen!

Tijdens een les Sportief Wandelen worden verschillende spierversterkende-, conditie- en evenwichtsoefeningen uitgevoerd. Daardoor kan Sportief Wandelen net zo pittig zijn als een stuk hardlopen. Door de variatie in oefeningen en route is elke les anders, maar zeker is dat we wekelijks een uur lang lekker bewegen in de buitenlucht.

Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie te drinken in het centrum van Gulpen. De eerste les vindt plaats op woensdag 23 maart 2022 om 10.00 uur, onder begeleiding van Madeloes Mertens. Startpunt is voor de ingang van het Gulperhoes, gelegen aan de Rosstraat 5 in Gulpen. Deelname aan de lessen is de eerste 2 maanden gratis. Daarna betaalt u een bijdrage van €8,- per maand.

Wilt u één of meerdere keren vrijblijvend meedoen of meer informatie? Neemt u dan contact op met Madeloes Mertens: [madeloesmertens@live.nl](mailto:madeloesmertens@live.nl)

