

Groeps cursus

NORDIC WALKING (STOKWANDELEN) OP MAAT

WAT IS NORDIC WALKING?

Nordic Walking is een manier van (buiten) lopen met twee stokken, waarbij alle spieren gebruikt worden.

OP MAAT

Deze groeps cursus is bedoeld voor iedereen die meer wil gaan bewegen of sporten en dit liever in een groep doet en onder leiding van een fysiotherapeut. Ook mensen met een lichte beperking* kunnen deelnemen aan deze groeps cursus.

Voorwaarden: je moet kunnen lopen en de armen goed kunnen gebruiken.

WAAR EN DOOR WIE?

De groeps cursus wordt gegeven door een SGE fysiotherapeut. De cursus is 1x per week een uur, met een start vanuit SGE Orion.

WANNEER?

U kunt elk moment instromen in een bestaande groep.

KOSTEN

De cursus wordt niet vergoed door de zorgverzekering en kost 90,- euro per persoon, voor 3 maanden.

INFORMATIE

U kunt informatie inwinnen en uzelf inschrijven bij een van de fysiotherapeuten in SGE Orion via telefoonnummer 040-711 63 40 (Fysiotherapie SGE Orion).

* Lichte beperkingen: evenwichtsstoornissen, moeilijk lopen na een herstelde heup- of knie operatie, artrose, longproblemen (COPD), diabetes en/of andere klachten van het bewegingsapparaat.