

Wijk Loopt

Geschikt voor ouderen waarvoor het goed is de doorbloeding van de aderen te stimuleren door te bewegen. Bijvoorbeeld mensen met etalagebenen.

Onder leiding van een trainer wordt in groepsverband een gezamenlijke warming-up gedaan. Vervolgens voeren de deelnemers simpele oefeningen uit en wordt er met een opdracht op een kunstgrasveld gewandeld. Bij deze activiteit ligt de nadruk op het wandelen. De training wordt afgesloten met een spelvorm en daarna is er gelegenheid om een kopje koffie/thee te nuttigen.

Locatie: kunstgrasveld CDW, sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede.

 