



## NORDIC WALKING LESSEN 1e helft 2010

### NIJMEGEN , OOIJPOLDER, BEEK, BERG EN DAL, BEUNINGEN

Nordic Walking is dé moderne manier om aan uw conditie te werken: u verbruikt meer energie en u gebruikt al uw spieren. Deze snel groeiende sport heeft al veel mensen getrokken: sporters die een andere sport wilden beoefenen, mensen die bewust willen werken aan hun overgewicht, aan hun gebrek aan beweging, aan hun stijver wordende spieren of aan hun behoefte iets actiefs met anderen te doen. Ook mensen met bijv. astma, reuma, fibromyalgie, hartklachten, diabetes, Parkinson, botontkalking etc. kunnen baat hebben bij een cursus en deelname aan een doorloopgroep. Wie weet u ook!

#### **NW10-1 NORDIC WALKING KENNISMAKINGSLESSEN €10,00 p.p.**

- a. vrijdag 12 februari 14.45 - 16.00 uur. Nijmegen: Goffertpark, start parkeerplaats bij restaurant Goffertboerderij
- b. vrijdag 5 maart 09.00 – 10.15 uur. Beuningen: start kerk of Praktijk Het Aalsterveld
- c. woensdag 10 maart 16.45 – 18.15 uur. Beek (en Berg en Dal): start parkeerplaats bij Sous Les Eglises, Beek
- d. woensdag 28 april 19.00 – 20.15 uur. Ooijpolder: start Hollandsch - Duitsch Gemaal

U kunt kennismaken met de Nordic Walking sport, wandelpoles worden in bruikleen gegeven. Goede wandelschoenen en een regen/windjack zijn handig. Opgeven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Maximaal 15 personen.

#### **NW10-2 NORDIC WALKING CURSUSSEN €75,00 p.p.**

- a. vrijdag 5, 12, 19, 26 maart, 2 april 14.45 – 16.15 uur. Nijmegen: start bij restaurant Goffertboerderij
- b. vrijdag 19, 26 maart, 2, 9, 16 april 09.00 – 10.15 uur. Beuningen: start kerk of Praktijk Het Aalsterveld
- c. woensdag 31 maart, 7, 14, 21, 28 april 16.45 – 18.15 uur. Beek (Sous Les Eglises) + Berg en Dal (Tivoli)
- d. woensdag 12, 19, 26 mei, 2, 9, 16 juni 21.00 - 22.15 uur. Ooijpolder: start Hollandsch - Duitsch Gemaal

In deze techniekcursus leert u de basisbeginselen voor het blessure-vrij gaan Nordic Walken. Na de cursus kunt u deel gaan nemen aan een van de doorloop/trainingsgroepen of zelf een groep starten of zelfstandig blijven trainen. Wandelpoles worden in bruikleen gegeven tijdens de cursus. Heeft u nog geen wandelpoles, wacht dan nog even met de aanschaf: tijdens de cursus kunt u ontdekken welke poles voor u geschikt zijn! U krijgt een bewijs van deelname en indien gewenst en voorradig een kortingskaart voor aanschaf van poles en/of wandelschoenen. Opgeven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Met invulling gezondheidsvragenlijst. Maximaal 8 personen.

#### **NW10-3 NORDIC WALKING OPFRISLESSEN €10,00 p.p.**

- a. zaterdag 30 januari 10.00 – 11.15 uur. Berg en Dal: start parkeerplaats t.o.Tivoli
- b. zaterdag 30 januari 13.30 – 14.45 uur. Ooijpolder: start Hollandsch - Duitsch Gemaal
- c. zondag 7 maart 10.30 – 11.45 uur. Boven-Leeuwen. Start op de dijk.
- d. vrijdag 28 mei 09.00 – 10.15 uur. Beuningen: start kerk of Praktijk Het Aalsterveld
- e. vrijdag 28 mei 14.45 – 16.00 uur. Nijmegen: start bij restaurant Goffertboerderij

Nordic Walking opfrislessen voor wie de techniek cursus gedaan heeft, al dan niet bij Partners in Creation. Men loopt met eigen wandelpoles. Techniek opfrissen en lekker doorlopen. Opgeven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Van 4 tot 15 personen.

**NW10-4 NORDIC WALKING TOCHTEN €10,00 per keer, in te plannen bij voldoende interesse**

- |                          |               |   |
|--------------------------|---------------|---|
| a. Elyzese velden        | in te plannen | 09.00 – 11.00 uur start Spijker in Beek, ong. 7 km, pittig    |
| b. Heilig Land Stichting | in te plannen | 09.00 – 12.00 uur start parkeerplaats Erica (B&D), ong. 10 km |
| c. Duivelsbergtocht      | in te plannen | 14.00 – 16.00 uur start Wylerbergmeer, ong. 7 km, pittig      |
| d. Ooijpoldertocht       | in te plannen | 09.30 – 13.00 uur Oortjeshekken-Wilderniscafé vv, ong. 13 km  |

Nordic Walkingtocht voor wie de techniek cursus gedaan heeft, al dan niet bij Partners in Creation. Men loopt met eigen wandelpoles en krijgt indien gewenst nog tips. Opgeven –na afspraak- middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld Van 4 tot 15 personen.

**NW10-5 NORDIC WALKING PRIVÉ LESSEN €25,00 p.p. per uur.**

Datum, tijd, locatie en inhoud in overleg. Wandelpoles in bruikleen.

Opgeven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld, na overleg datum, tijd, locatie.

**NW10-6 OUDER & KIND NORDIC WALKING LESSEN €12,50 p.p.**

Datum, tijd, locatie en inhoud in overleg. Les van 1 ¼ uur. Wandelpoles in bruikleen.

Ouders/opvoeders samen met hun kind(eren) op les. Geen open inschrijving: groepsinschrijving met 1 contactpersoon.

Leeftijd: volwassene(n) met 1,2,3 of 4 kinderen in de leeftijd vanaf 6 jaar. Derde en vierde kind van 1 ouder 20% korting.

Opgeven –na afspraak- middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Van 2 tot 8 personen.

**NW10-7 NORDIC WALKING CLINIC €10,00 p.p.**

Een kennismakingsles voor groepen. Wandelpoles in bruikleen. Datum, tijd, locatie en inhoud in overleg. Opgeven- na afspraak- middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Van 6 tot 15 personen.

**NW10-8 COMBI LESSEN: eerst een les in-line skating, dan een pauze, dan een les Nordic Walking**

Voor groepen van 4 tot 15 personen. Ongeveer 4 uur. Wandelpoles in bruikleen, skates te huur. Datum, tijd, locatie, inhoud en prijs in overleg. Opgeven – na afspraak- middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Goede conditie vereist. Voor informatie over skate-lessen zie website.

Alle lessen worden gegeven door Maria Bosman, tenzij ze onverwachts een keer uitvalt, dan wordt ze vervangen door een andere INWA instructeur. Haar bedrijf heet Partners in Creation.

Voor meer informatie: telefoon 024-3608562 of [www.partners-in-creation.nl](http://www.partners-in-creation.nl).

**Houd de website in de gaten voor toevoegingen.**



Maria Bosman is INWA Nordic Walking instructeur en tevens gediplomeerd eerstehulp verlener, eerste hulp en reanimatie instructeur (via het Oranje Kruis en de Nederlandse Reanimatie Raad), NGS-Sportmasseur, in-line skate instructeur, psycholoog.

**Algemene voorwaarden waaronder Partners in Creation Nordic Walking lessen verzorgt:**

- 1) U geeft zich op via het inschrijfformulier en maakt het cursusgeld over op girorekening 4608915 t.n.v. M.H.J. Bosman, Jan de Wittstraat 67, 6512 EH Nijmegen, onder vermelding van cursuscode en (start)datum
- 2) Uw inschrijving is geschied na ontvangst van het inschrijfformulier en de betaling. Bij de cursus van 6 lessen dient u tevens de gezondheidsvragen te beantwoorden. U krijgt een bevestiging van uw inschrijving per telefoon, email of post.
- 3) Uiterlijk een week voor aanvang van de cursus krijgt u bericht of de door u gewenste cursus doorgaat. Als u eerder iets wilt weten, kunt u uiteraard bellen voor de stand van zaken op dat moment.
- 4) Kostenloze annulering na opgave of betaling kan alleen schriftelijk tot 3 weken voor de geplande aanvang van de cursus. Na deze termijn blijft u altijd het volledige cursusgeld verschuldigd, maar u kunt zich wel laten vervangen door een vriend/vriendin/kennis e.d. U regelt dit dan zelf en u geeft het door. De persoon die vervangt, moet ook een inschrijfformulier invullen en ondertekenen.
- 5) Wanneer een cursus onverhoopt niet doorgaat (te veel of te weinig inschrijvingen) en uw inschrijving zou niet (indien gewenst) naar een andere datum verplaatst kunnen worden, krijgt u natuurlijk het betaalde lesgeld retour.
- 6) Alle lessen worden buiten gegeven. Bij regen gaat de les gewoon door.
- 7) Deelname is voor uw eigen risico en u zorgt zelf voor een verzekering. Noch Maria Bosman, noch Partners in Creation of medewerkers hiervan kunnen aansprakelijk gesteld worden voor ongevallen, schade, diefstal of anderszins voor, tijdens of na de les.
- 8) Bij alle lessen worden wandelpoles in bruikleen verstrekt, tenzij anders aangegeven. Na de les worden de poles schoongemaakt.
- 9) Voor een goed verloop van de cursus van 6 lessen is het invullen van de gezondheidsvragen op het inschrijfformulier verplicht. Voor de andere lessen is het invullen aan te bevelen als u het belangrijk vindt dat de instructeur daar rekening mee houdt. Overlegt u bij twijfel even.