



Doe mee met Wandelfit in Baarn!

Heeft u reumatische klachten en wilt u graag wandelen in groepsverband op uw niveau? Geef u dan op voor Wandelfit.



Wandelfit is een initiatief van de Baarnse Atletiek Vereniging (BAV). Wandelfit is meer dan gewoon wandelen. Het is een wandeltraining met een verantwoorde opbouw, die rekening houdt met uw klachten en wordt gegeven door deskundige trainers. Bewegen vermindert dikwijls de klachten. Daarnaast biedt beweging vaak de ontspanning die nodig is om pijn en vermoeidheid te verlichten.

Afhankelijk van uw voorkeur kunt u (sportief) wandelen of Nordic Walking. Bij Nordic Walking gebruikt u stokken (ook wel poles genoemd) waardoor u uw gewrichten ontlast.

Waarom meedoen met Wandelfit in Baarn?

1. U verbetert uw fi theid
2. U krijgt persoonlijke begeleiding, waarbij trainers rekening houden met uw gezondheidsklachten
3. U wandelt samen met anderen
4. U bent buiten in de natuur
5. U kunt het hele jaar door twee keer per week meedoen
6. U krijgt een sportmedisch advies aangeboden om goed voorbereid te starten
7. U krijgt de keuze uit (sportief) wandelen en/of Nordic Walking
8. Het lidmaatschap kost minder dan twee euro per training
9. Als lid van de atletiekvereniging kunt u gebruik maken van alle trainingsfaciliteiten
10. De wandeltraining wordt gezellig afgesloten met een kopje koffie of thee

Opgeven kan via: wandelfit@bav-baarn.nl Voor informatie kunt u bellen met Wim Oostveen (06 12 66 4473) of Marcel Snippe (06 23 54 4968) Meer informatie over Wandelfit vindt u op de website van de atletiekvereniging van de Baarnse Atletiek Vereniging (BAV): www.bav-baarn.nl

kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland



gemeente Baarn



bav
Baarnse Atletiek Vereniging

de Sportartsen Groep
SNEL BETER IN SPORT

MBO
AMERSFOORT

DE SPORTCOMBINATIE

FTB

Fysiotherapie Oefen- & Manuele therapie
Mindfulness & Persoonlijke ontwikkeling