

11.45 Introductieles Nordic Walking vanaf parkeerplaats voormalig terrein Zonnegloren. 13,00 euro. Aanmelden: Ben Kersbergen, tel 06-15951167 of info@nordicwalkingsoest.nl.

Kennismaken met Nordic Walking in Soester bosgebied

SOEST In Soest kan weer worden kennism gemaakt met Nordic Walking. Ben Kersbergen geeft op zaterdag 17 oktober een introductieles. Die begint om 11.45 uur op de parkeerplaats van het voormalige Zonnegloren-terrein aan de Soesterbergsestraat. „Deze vorm van bewegen in de buitenlucht is geschikt voor jong en oud, ongeacht de conditie”, laat Kersbergen weten. „Nordic Walking kenmerkt zich in het actief gebruik van de armen met behulp van wandelpoles, waardoor extra spierkracht gebruikt en het wandelen vele malen effectiever is.” De introductieles kost 13,00 euro, inclusief het gebruik van de poles. Aanmelden: Ben Kersbergen, tel. 06-15951167) of info@nordicwalkingsoest.nl.

