

Samenwerking

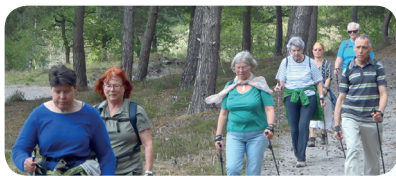
Wij werken samen met
gerenommeerde bedrijven,
patiënten-verenigingen,
eerstelijns zorg- en (overheids-)
instellingen.

Referenties zijn op te vragen bij
het Huis voor de Sport Limburg
(Provinciaal instituut voor sport
en bewegen).

www.huisvoordesportlimburg.nl

Meer referenties bekijken?

Kijk op www.walkinglimburg.nl



Gecertificeerd

Naast onze certificering tot
landelijk erkend
wandelsportcentrum, hebben
de trainers en activiteiten-
begeleiders van WSC Walking
Limburg erkende opleidingen
gevolgd die officieel door
sportbonden zoals KWBN,
Atletiek Unie, NISB en NOC-NSF
worden vereist.



kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING



WandelFit

Zorgcentra

Wij verzorgen voor bewoners van
zorgcentra beweegprogramma's,
waarbij de nadruk ligt op: motoriek,
sociale contacten, geestelijke ontspanning en
valpreventie.

Met vrijwilligersteams van Walking Limburg
wandelen we enkele keren per maand
gezamenlijk met bewoners en rolstoel gebonden
bewoners van de diverse zorgcentra.



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Mensen die aan de BeweegKuur deelnemen
krijgen begeleiding om hun eet- en
beweeggedrag aan te passen en daarmee te
werken aan een gezonde actievere leefstijl. Het
doel is dat deelnemers zelfstandig het 'gezonde'
gedrag daarna volhouden.

Wij werken samen als interventieteam met zowel
huisartsen, fysiotherapeuten en diëtisten.
De Beweegkuur is een erkende interventie.
Walking Limburg is geregistreerd
beweegprofessional bij Huis voor Beweging.

Kijk op www.beweegkuur.nl
www.huisvoorbeweging.nl

WandelFit

Het lokale wandelprogramma WandelFit maakt
u in drie maanden klaar voor het sportieve doel
dat u samen met de trainer heeft uitgezocht.
Dit brengt u in contact met andere beginnende
wandelaars en zorgt ervoor dat u op bewuste en
verantwoorde wijze aan uw gezondheid werkt.

Kijk op www.wandelfit.nl



Wandelsportcentrum
**WALKING
LIMBURG**

- Wandelen
- Sportief wandelen
- Nordic Walking
- Gps activiteiten
- Conditietesten
- Trainingen
- Bedrijfssport
- Workshops
- Cursussen
- Begeleide wandelingen voor iedere doelgroep
- Wandelvakanties
- Rolstoelwandelen



kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland

www.walkinglimburg.nl

www.walkinglimburg.nl

Parkstad

Bezoekerscentrum Natuurmonumenten Schrieversheide
Schaapskooiweg 99
6414 EL Heerlen
Info bij balie medewerkers Natuurmonumenten



Westelijke Mijnstreek

Leentstraat 39

6171 LD Stein

GSM: +31 (0)6 10 75 45 95

E-mail: info@walkinglimburg.nl

**Kenniscentrum voor
bewegen en gezondheid!**

Wandelen



We begeleiden en trainen groepen, van beginners tot gevorderden in wandelen.

Hierbij hanteren we de volgende niveaus: validen, minder validen, chronisch zieken en mentale problematiek.

Ook aan het sociale en maatschappelijke aspect schenken we veel aandacht.

De wandelingen worden afgesloten door gezamenlijk iets te nuttigen bij de start-finishlocatie.



Sportief wandelen



Ook voor mensen, die nog iets méér uit het wandelen willen halen begeleiden en trainen wij groepen, van beginners tot gevorderden in sportief wandelen.

Na een warming-up wordt het uithoudingsvermogen getraind door middel van duurtrainingen, tempo- en intervalvormen.

Natuurlijk ontbreekt ook de loopscholing niet. Tijdens de wandelingen worden inspanningen gemeten door middel van hartslag- en zuurstofmeters. Na afloop een cooling-down. De sportieve wandelingen worden afgesloten door gezamenlijk iets te nuttigen bij de start-finishlocatie.

Nordic Walking



Verder begeleiden en trainen wij groepen, van beginners tot gevorderden in Nordic Walking. Ook hier alle niveaus: validen, minder validen, chronisch zieken en mentale problematiek.

Na een warming-up wordt het uithoudingsvermogen getraind door middel van duurtrainingen, tempo- en intervalvormen. Natuurlijk ontbreekt ook de loopscholing niet. Tijdens de trainingen worden uw inspanningen gemeten door middel van hartslag- en zuurstofmeters. Na afloop een cooling-down. De Nordic Walking wandelingen worden afgesloten door gezamenlijk iets te nuttigen bij de start-finishlocatie.

Wij geven ook clinics, workshops, kennismakingslessen en cursussen in Nordic Walking. Doe eens mee tijdens een kennismakingsles en ervaar zo de mogelijkheden van deze unieke sport. Hier worden alle facetten behandeld van een normale les, zoals ontstaan, materiaal en lesopbouw.



Wandelvakanties



GPS Activiteiten



Leer werken met een GPS systeem. Dit kan tijdens onze cursussen, workshops en wandelingen. Gps, tracks, waypoints, geocaching, point of interest. Zijn deze begrippen voor u onbekend?

Wilt u meer te weten komen over het gebruik van een Gps-toestel? Hoe u hiermee routes kunt lopen, maar ook hoe u hiermee zelfstandig routes kunt maken? Wilt u op zoek gaan naar verborgen schatten door middel van geocaching? Gedurende de cursus wordt duidelijk waar Gps voor staat en wat men ermee kan doen. Tevens gaat u tijdens de cursus hiermee op pad, zodat u het theoretisch gedeelte meteen in de praktijk kunt oefenen.

Trainen



Wij trainen en begeleiden onze deelnemers naar een hogere fysieke en mentale belastbaarheid.

Deze wandeltrainingen zijn speciaal voor deelnemers die sneller willen gaan lopen, langere afstanden willen afleggen, een gerichte conditie- en uithoudingsverbetering of gewichtsreductie. Lichaamshouding, ademhalings-, beweeg- en looptechnieken zijn een vast onderdeel van deze trainingen.



Dit doen we door middel van wandelen, sportief wandelen of Nordic Walking. De trainingen sluiten we af door gezamenlijk iets te nuttigen bij de start-finishlocatie.

www.walkinglimburg.nl

www.walkinglimburg.nl

www.walkinglimburg.nl

**Kenniscentrum voor
bewegen en gezondheid!**