

# **SneeuwFit, Nordic Walking en Power Walking bij skivereniging Gelderse Vallei**

De wintersportperiode vraagt om extra conditie, soepele spieren en een zekere sneeuwvaardigheid. Bij skivereniging Gelderse Vallei kunnen wintersportliefhebbers aan een wekelijkse SneeuwFit-training meedoen. Deze zogenoemde instapcursus verkleint de kans op blessures bij skiën, snowboarden en langlaufen. De training vindt plaats zowel in Ede, Veenendaal als Bennekom.

Tot eind maart SneeuwFit

De SneeuwFit-cursussen zijn vanaf dinsdag 10 januari wekelijks in gymzaal De Hasselbraam, Braamberg 3 in Ede-Kernhem (aanvang 19.30 uur) en in gymzaal Platanenweg 2a in Bennekom (21 uur). Op woensdag (20u) kan men terecht in sportzaal Zuiderkruis, adres Zuiderkruis 744 in Veenendaal. Wie liever op donderdagavond SneeuwFit is vanaf 12 januari welkom in de sportzaal Verlengde Parkweg 49 in Ede (starttijden 20 en 21 uur). Deelname aan elf trainingen tot eind maart kost 57 Euro of € 48 bij een 8-lessenkaart.

## **Elke maand natuurtocht Nordic Walking**

De skivereniging organiseert in het nieuwe jaar ook weer elke maand een lestocht Nordic Walking door de natuurrijke omgeving van Ede en Bennekom. Deze zijn op zaterdag 21 (of 28) januari, 18 februari, 17 maart, 21 april en 19 mei, beginnen telkens om 9 uur en kosten 5 euro per tocht. Een 6-tochtenkaart is er voor € 25. De startplaats wisselt tussen Edese Bos, Bosrand, De Sijselt en Hoekelum/Bennekomse Bos,

In de loop van maart start bij voldoende belangstelling een Nordic Walking beginnerscursus.

## **Power Walking start op 24 januari**

De eerste cursus Power Walking heeft met succes eind 2011 plaatsgevonden. De skivereniging vervolgt deze nieuwe, uiterst sportieve activiteit vanaf 24 januari. Op 8 dinsdagochtenden tot en met 20 maart (telkens 9.15 tot 10.15 uur) zijn de deelnemers onder leiding van een ervaren en enthousiaste instructeur lopend en oefenend doende in een natuurrijke omgeving. De verzamel- en startplaats wisselt tussen Horalaan, Bosrand, Driesprong en Huis Kernhem. Deelname aan 8 trainingsuren kost slechts € 35.

## **Informatie en aanmelden**

Voor meer informatie en aanmelden, skivereniging Gelderse Vallei: Atie Fikkert, tel. (0318) 843809 (tot 14 januari), daarna 641542, bgg (0318) 641124. Per e-mail: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl). Via de website [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl) aanmelden kan ook.