

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (23)

Oktober 2017

Beste wandelaars,

De tijd vliegt, volgend weekend gaat de **wintertijd** alweer in. Dit betekent dat we de nacht van **28 op 29 oktober** een uurtje langer kunnen slapen. Vanaf **5 november** starten onze wekelijkse zondagwandeling weer bij **'t Boshuys**, Sonseweg 39 te Best in plaats van bij Joe Mann.

Vorige week heerlijk door de herfstbladeren gewandeld en hopelijk dat we deze winter ook weer een pak sneeuw krijgen om onze voetstappen in te zetten. Ieder seizoen heeft zo zijn charmes. Het hele jaar door worden er ook wandeltochten georganiseerd, kijk hiervoor eens op www.wandel.nl.

Verderop in deze nieuwsbrief het advies van de gezondheidsraad, hierin lees je dat naast bewegen ook spierversterking en coördinatie (balans) van belang is. Wat dat betreft zijn wij dus goed bezig!

Allemaal een mooie herfst en start van de winter.

Heidewandeling en Hertenweekend

Beiden uitstapjes waren een succes, qua weer en gezelschap. De heide viel een beetje tegen, maar de tocht was prachtig in het grensgebied van Nederland en België.



Agenda:

Geen training:

Vrijdag: 1 december, 29 december

Zondag: 3 december, 31 december

Gezondheidsraad wijst op gevaren stilzitten



“Bewegen is goed, meer bewegen is beter.” Dat is de korte samenvatting van de nieuwe Beweegrichtlijnen die de Gezondheidsraad heeft opgesteld.

Voor het eerst waarschuwt de raad, die de regering adviseert, ook tegen de gevolgen van veel stilzitten. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat mensen die veel stilzitten en weinig bewegen een groter risico lopen op hart- en vaatziekten en vroeger sterven.

Ook nieuw is de aanbeveling voor volwassenen en ouderen om minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten (zoals wandel- en vechtsporten) te doen. Ouderen doen er volgens de Gezondheidsraad ook goed aan om balansoefeningen te doen.

Wandelen

In het algemeen is het advies om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Dat wil bijvoorbeeld zeggen: fietsen of wandelen. Wie al aan de richtlijn voldoet, kan door nog meer te bewegen verdere gezondheidswinst behalen, benadrukt de raad. Maar vooral nog bewegen de meeste Nederlanders te weinig: slechts 44 procent van de volwassenen haalt de norm volgens cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Volgens de Gezondheidsraad zijn er vier verschillende niveaus van bewegen: zitten, licht (kleine huishoudelijke taken zoals afwassen), matig (wandelen, fietsen) en zwaar bewegen (zoals hardlopen).

Bron: nu.nl