

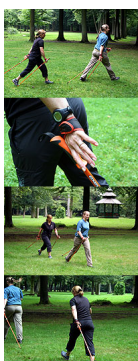


Nordic Walking Texel



Texel is een geweldig eiland voor Nordic Walking! Nergens in Nederland zijn zoveel verschillende landschappen zo dicht bij elkaar te vinden. In een enkele wandeling van nog geen anderhalf uur komt u door bos, heide, duinen en strand.

De verschillende jaargetijden brengen ieder weer andere kleurtinten op het eiland. Het is heerlijk om Texel te verkennen en in plaats van de fiets pakt u de Nordic Walking poles.



Alle seizoenen

Of het nu zomer of winter is, elk jaargetijde heeft zijn charme en met de poles loopt u zich vanzelf warm in de winter. In de zomer zorgt een wandeling over het zandstrand voor verkoeling en een leuke ervaring voor Nordic Walkers.

Voor iedereen geschikt

Nordic Walking is geschikt voor iedereen die lekker actief in de buitenlucht wil zijn.

Wandelen in natuurgebied, of dit nou bos, duin, heide of strand is, geeft een ontspannen gevoel terwijl u tijdens het wandelen met poles toch intensief bezig bent. Vetverbranding en caloriegebruik worden geactiveerd.

De spiergroepen die het meest aan bod komen zijn de strek- en buigspieren van de onderarmen, de schouder- borst- en grote rugspieren.

Maar ook nek- en buikspieren doen mee, belasting van hart en longen neemt toe, het uithoudingsvermogen wordt beter en de doorbloeding verbetert sterk.

Energieverbruik

De hartslag tijdens Nordic Walking ligt 10 tot 15% hoger dan bij sportief wandelen.

Hierdoor is er een goede vetverbranding tijdens het Nordic Walking en verbrandt u gemiddeld zo'n 400 calorieën per uur tegen ca. 280 bij sportief wandelen.

Groepen (minimaal 6 personen) kunnen meer informatie aanvragen of zich aanmelden via info@nordicwalkingtexel.nl voor een introductieles of begeleiding/opfrisles.

wij verzorgen in samenwerking met [Kleurrijktexel](#) , [Frisse Wind Events](#) , [Zandbank outdoor activiteiten](#) & [dagjet exel](#)

leuke arrangementen inclusief verblijfsmogelijkheden voor groepen en bedrijven.