



“Wandelen is een goedkope sport.” Interview met Mac de Roode

Mac de Roode werkt veertien jaar bij Sportief Capelle en haar voorgangers als zweminstructeur. Hij vindt dat nog steeds fijn werk. Afwisseling in het werk is echter welkom bij hem. Sportief Capelle dacht daarover met hem mee. Dit resulteerde in een nieuwe loopbaan in de carrière van Mac: wandelcoach. Mac heeft inmiddels het diploma wandelcoach gehaald en gaat nu door met de volgende niveaus.

Een wandelcoach weet veel van wandelen. Hij neemt een groep mensen met zich mee en zorgt ervoor dat die veilig weer bij het beginpunt komt. De coach zet een route uit in een leuke omgeving en houdt daarbij rekening met het niveau van de deelnemers. De coach heeft tijdens de wandeling de leiding.

Sportief Capelle heeft wandelen als bewegingsvorm hoog in het vaandel staan. Mac ook!

Mac: “Ik geniet tijdens de wandeling het meest van de contacten met de mensen. Ik vind het echt leuk om mensen te leren kennen. En om een gesprek te voeren.”



Waarom wandelen volgens Mac goed is voor een mens
“Wandelen is laagdrempelig. Je hoeft niet op een vaste tijd naar een sportschool of sportvereniging. Een ommetje levert nauwelijks blessures op.”

"Het is ook een goedkope sport: wie stevige schoenen heeft en regenkleding, komt een heel eind. Het hoeven niet per se dure wandelschoenen te zijn. Maar teenslippers werken natuurlijk niet!" legt Mac uit.

"Door de wandelbeweging maak je endorfine aan. Endorfine is het belangrijkste hormoon dat zorgt voor een geluksgevoel. Je bent ook lekker buiten. Je kunt kiezen of je in je eentje wilt of met een groepje. Op pad met een groep is vaak een sociaal gebeuren. Dan kun je lekker kletsen met elkaar of plezier maken."

"Je kunt wandelen op heel veel mooie plekken. Je komt nog eens ergens! Je kunt stappen door de natuur of genieten van een stad. Er is altijd wel een wandeling in de buurt."

"Wandelen stimuleert de spierontwikkeling. Daarom is het juist zo goed voor revaliderende mensen."

Wandelactiviteiten van Sportief Capelle

Sportief Capelle organiseert regelmatig wandelactiviteiten. Als je een keer mee wilt wandelen, kan dat. Hou de agenda van onze website in de gaten. Of abonneer je op de nieuwsbrief.