

Maak van bewegen weer een gewoonte! Bewegen heeft namelijk zóveel voordelen. Maar je wilt wel iets doen wat je echt leuk vindt! En dat zijn niet de apparaten in de sportschool... Wat jij heerlijk vindt, is buiten zijn. En het leuke is: **buiten is de mooiste, de grootste, en de meest natuurlijke en natuurlijke sportschool die er bestaat!** Ook buiten kun jij aan je conditie werken. Ook buiten kun jij sterker worden. Buiten bewegen is veel meer dan alleen maar bewegen, het is ook ontspanning, je hoofd leegmaken en je batterij opladen!

Heb jij zin om in groepsverband buiten lekker in beweging te zijn?

Doe dan mee met POWERWALKING!



Wat is POWERWALKING?

PowerWalking is lopen in een stevig tempo (zonder stokken) met een actieve houding waarbij je alle spieren gebruikt. Tussendoor worden spierversterkende oefeningen gedaan en deze combinatie zorgt ervoor dat je een betere conditie krijgt en sterker wordt.

PowerWalking is geschikt voor jou, voor iedereen en voor alle leeftijden mits je nu 5 km pijnvrij kunt wandelen. Door deze natuurlijke vorm van bewegen met weinig weerstand, is de kans op blessures nagenoeg nihil. Het is een toegankelijke afwisselende bewegingsvorm die ook zeer geschikt kan zijn als herstel- of revalidatie training.



Wie geeft de PowerWalking training?

De training wordt gegeven door Erma Hoebergen. In Megen geeft ze deze training al ca. 5 jaar met veel plezier. Ze vindt het erg leuk om deze training nu ook in Herpen te mogen geven!

Voor 10 lessen betaal je € 50,00 en de lessen kunnen niet ingehaald worden
Opgeven via info@zorgcooperatieherpen.nl ovv PowerWalking