

Sportief wandelen

Bewegen op een plezierige ontspannen manier?

Dan is Sportief wandelen iets voor u!

Gezellig met z'n allen een stevige wandeling maken, genietend van de mooie omgeving en de frisse lucht. Dat is goed voor lichaam en geest! Sportief wandelen is meer dan het gezellig maken van een stevige wandeling. De les is een echte training.

Wat is Sportief wandelen?

Sportief wandelen is actiever dan een gewone wandeling en is geschikt voor iedereen die wil bewegen in een stevig tempo. Door de begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt het net iets meer dan het 'gewone' wandelen. Sportief wandelen betekent een uur in de week matig intensief wandelen in een tempo van ongeveer 5 tot 7 kilometer per uur, waarbij het wandelen afgewisseld wordt met enkele oefeningen. Iedere deelnemer loopt in zijn of haar eigen tempo waardoor er altijd adem overblijft voor een gesprek.

Voor wie?

Sportief wandelen is voor iedereen die op een ontspannen manier zijn of haar gezondheid en conditie wil verbeteren. Voor jong en oud, voor mensen met en zonder gezondheidsproblemen.

Wat heeft u nodig?

Het enige wat u nodig heeft, zijn een paar goede wandelschoenen en een goed humeur. Gemakkelijk zittende en op het jaargetijde afgestemde kleding zijn uiteraard aan te bevelen.

Voordelen van Sportief wandelen

- het verbetert uw fitheid
- kan in eigen tempo
- sociale activiteit
- persoonlijke begeleiding
- geringe kans op blessures
- gemakkelijke, natuurlijke beweging
- u kunt ook met gezondheidsklachten deelnemen