

## Groeps cursussen Powerwalking

Powerwalken zit tussen gewoon wandelen en hardlopen in en is een heerlijke vorm van lichaamsbeweging voor alle leeftijden. Lekker stevig doorstappen, waardoor je je fitter en sterker voelt, efficiënter calorieën verbrandt en in vorm blijft. Als Zession Powerwalktrainer geef ik cursussen waarbij je verschillende looptechnieken leert en conditie en spierkracht opbouwt. Er is veel lesvariatie en iedere route is anders.

### **Beginnen met Powerwalken? Doe mee met START TO POWERWALK**

Start: vrijdag 8 september en zaterdag 9 september om 10:15 uur bij restaurant het Witte Huis in Olterterp. 10 lessen en 2 inhaallessen van drie kwartier tot een uur. Kosten: € 50.

#### **Data vrijdag:**

September: 8, 15, 22, 29. Oktober: 6, 13. November: 3, 10, 17, 24. December: 1 (inhaal), 8 (inhaal).

#### **Data zaterdag:**

September: 9, 16, 23, 30. Oktober: 7, 14. November: 4, 11, 18, 25. December: 2 (inhaal), 9 (inhaal).

### **KEEP ON POWERWALKING (na Start to Powerwalk)**

Start: vrijdag 8 september en zaterdag 9 september om 09:00 uur bij restaurant het Witte Huis in Olterterp. 10 lessen en 2 inhaallessen van drie kwartier tot een uur. Kosten: € 50.

#### **Data vrijdag:**

September: 8, 15, 22, 29. Oktober: 6, 13. November: 3, 10, 17, 24. December: 1 (inhaal), 8 (inhaal).

#### **Data zaterdag:**

September: 9, 16, 23, 30. Oktober: 7, 14. November: 4, 11, 18, 25. December: 2 (inhaal), 9 (inhaal).

### **EASY POWERWALK (de rustigere variant van Powerwalk)**

Er wordt rekening gehouden met lichamelijke klachten en blessures. Ideaal als je herstelt van ziekte of bij pijn, blessure, overgewicht etc. Start: woensdag 13 september om 09:00 uur bij restaurant het Witte Huis in Olterterp. 10 lessen en 2 inhaallessen van drie kwartier tot een uur. Kosten: € 50.

#### **Data woensdag:**

September: 13, 20, 27. Oktober: 4, 11, 18. November: 1, 8, 15, 22, 29 (inhaal). December: 6 (inhaal).



Interesse voor Powerwalking? Mail naar [info@sunenwol.fr](mailto:info@sunenwol.fr) of bel (06) 11 138 106.



Kijk ook op mijn facebookpagina [Powerwalken Olterterp](#)