

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.

Powerwalkcursussen en startdata in SEPTEMBER 2019:

Woensdag 4 september 09:00 uur:	Easy Powerwalk*
Woensdag 4 september 10:15 uur:	Ervaren lopers
Vrijdag 6 september 09:00 uur:	Ervaren lopers
Vrijdag 6 september 10:15 uur:	Beginnende en ervaren lopers
Zaterdag 7 september 09:00 uur:	Ervaren lopers
Zaterdag 7 september 10:15 uur:	Beginnende en ervaren lopers

* Easy Powerwalk is 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.

De cursussen bestaan uit 10 wekelijkse lessen en 1 inhaalles van 1 uur. Kosten € 55.

Locatie: Restaurant het Witte Huis in Olterterp en – vanaf les 6 - Poostweg Beetsterwaag.

Maximaal 15 deelnemers per groep.

Data woensdag: September: 4, 11, 18, 25. Oktober: 2, 9, 30. November: 6, 13, 20, 27 (inhaal).

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

Data zaterdag: September: 7, 14, 21, 28. Oktober: 5, 12. November: 2, 9, 16, 30. (inhaal)

Heb je zin om mee te lopen of ken je iemand die interesse heeft?

Geef je op via info@sunenwol.frl of bel (06) 11 138 106. Neem gerust contact op als je verder nog vragen hebt.



Kijk ook op mijn facebookpagina Zession Powerwalk Olterterp