

Groepscursussen 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 data SEPTEMBER – DECEMBER 2022

Woensdag 9 uur (Easy Powerwalk, rustiger variant), 10:15 uur (gevorderde lopers).

Aug: 31. Sept: 7, 14, 21, 28. Okt: 5, 26. Nov: 2, 9, 16, 23, 30. Dec: 7, 14.

Vrijdag 9 uur (gevorderde lopers), 10:15 uur (beginner en gevorderd).

Sept: 2, 9, 16, 23, 30. Okt: 7, 28. Nov: 4, 11, 18, 25. Dec: 2, 9, 16.

Zaterdag 9 uur (gevorderde lopers), 10:15 uur (beginner en gevorderd)*.

Sept: 3, 10, 17, 24. Okt: 1, 8, 29. Nov: 5, 12, 19, 26. Dec: 3, 10, 17.

* Als beide groepen afzonderlijk (te) klein zijn, worden ze samengevoegd tot 1 groep 9 uur.

De cursus bestaat uit 14 lessen van 60 minuten. Kosten € 70.

Locatie: Restaurant het Witte Huis in Olterterp en Poostweg Beetsterwaag.

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](#)