

## 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 data 1<sup>e</sup> kwartaal 2023

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

Januari: 11, 18, 25. Februari: 1, 8, 15, 22. Maart: 8, 15, 22.

Vrijdag 9 uur (ervaren lopers), 10:15 uur (starters en ervaren lopers)

Januari: 13, 20, 27. Februari: 3, 10, 17, 24. Maart: 10, 17, 24.

Zaterdag 9 uur (ervaren lopers), 10:15 uur (starters en ervaren lopers)

Januari: 14, 21, 28. Februari: 4, 11, 18, 25. Maart: 11, 18, 25.

De cursus bestaat uit 10 lessen van 60 minuten. Kosten € 55.

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.fr](mailto:info@sunenwol.fr) of bel (06) 11 138 106. Neem gerust contact op als je verder nog vragen hebt.



Kijk ook op mijn [facebookpagina Zession Powerwalk Olterterp](#)