

## 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 april-juli 2023

**Woensdag** 9 uur (Easy Powerwalk, rustiger variant), 10:15 uur (ervaren lopers), 19:00 uur (starters en ervaren lopers)

April: 5, 12, 19. Mei: 10, 17, 24, 31. Juni: 7, 14, 21, 28. Juli: 5, 12, 19.

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

April: 7, 14, 21. Mei: 12, 19, 26. Juni: 2, 9, 16, 23, 30. Juli: 7, 14, 21.

**Zaterdag** 9 uur (starters en ervaren lopers)

April: 8, 15, 22. Mei: 13, 20, 27. Juni: 3, 10, 17, 24. Juli: 1, 8, 15, 22.

De cursus bestaat uit 14 lessen van 60 minuten. Kosten € 77.

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](#)