



Clinic Wandelend Fit

 Werk op een ontspannen en effectieve manier aan je gezondheid en fitheid!


Wil je op een toegankelijke manier werken aan je conditie, balans en kracht? Doe dan mee met het **Wandelend Fit**-programma! Wandelen draagt bij aan gewichtsverlies, verbetert je conditie en versterkt spieren en botten.

Wat kun je verwachten?

- **Balans & Coördinatie** – Verbeter je stabiliteit en motorische controle voor een efficiëntere wandeltechniek.
- **Krachtraining** – Versterk je spieren om blessures te voorkomen en je wandelprestaties te verbeteren.
- **Specifieke Blessurepreventieve Oefeningen** – Leer gerichte oefeningen om veelvoorkomende wandelblessures te voorkomen.
- **Gevarieerde Wandelvormen:**
 - **Power Walks** – Intensieve wandelingen in een stevig tempo om je hartslag te verhogen en calorieën te verbranden.
 - **Interval Walks** – Afwisselende wandelingen met periodes van snel en rustig wandelen, gericht op conditieverbetering.
 - **Herstel Walks** – Rustige wandelingen gericht op herstel en genieten van de omgeving.



Data & Tijdstip

9.00 – 10.00 uur

- Woensdag 11 juni
- Woensdag 18 juni
- Woensdag 25 juni
- Woensdag 2 juli



Startlocatie: Burgemeester Rasterhoffpark, Sneek



Kosten: €35 voor het volledige programma



Geschikt voor alle niveaus – van beginner tot gevorderde wandelaar!

Schrijf je nu in, behaal je doelen en wandel jezelf fit!

Meld je aan via mail: jouke@lichaamstraining.nl

www.lichaamstraining.nl

Jouke Bouius

loop- en lichaamstraining, coaching en
massages

Sneek

+31 6 46 43 83 84

jouke@lichaamstraining.nl



“Bewegen is leven, leven is bewegen”