

werkfijn
houdt je gezond

ACTIEF WANDELEN



Actief Wandelen

Doel:

Kennis maken met Actief Wandelen en ervaren wat de effecten van bewegen zijn.

Inhoud:

Actief Wandelen is een natuurlijke activiteit en een zeer doelmatige, gezondheid bevorderende manier van bewegen, voor zowel minder-actieve mensen als actieve mensen. Het uithoudingsvermogen neemt erdoor toe en daarnaast heeft het ook gunstig effect op de coördinatie, lichaamsgewicht en spierkracht.

Door de verantwoorde opbouw van de training is de kans op blessures minimaal. Actief Wandelen biedt nog iets extra's: naast een verantwoorde trainingsopbouw en een goede persoonlijke begeleiding is er ook nog de gezelligheid van uw groepsgenoten. Tijdens deze workshop ervaart u wat de effecten van bewegen zijn en ook hoe prettig het is om buiten te zijn. Na deze workshop kunt u er zelf óf met een groepje collega's mee aan de slag. De workshop wordt begeleid door een speciaal hiervoor opgeleide docent.

Voor wie: werknemers van bedrijven.

Resultaat:

Na een periode van Actief Wandel-training neemt niet alleen het uithoudingsvermogen toe, maar treedt er ook een verandering op in lichaamssamenstelling, lichaamsgewicht, spierkracht en coördinatie.



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl