

Wandel je Fit

**Sportief wandelen onder begeleiding
van een oefentherapeut**



Wandel je Fit is geschikt voor iedereen die in de frisse buitenlucht aan zijn conditie en fitheid wil werken.

De nadruk van de training ligt op het bewust bezig zijn met je lichaam, houding en conditie. De inhoud en opbouw van de les is door middel van speciale loopopdrachten en oefeningen intensiever en meer gevarieerd dan wandelen.

Wandel je Fit

Wandel je Fit wordt gegeven door een oefentherapeut Mensendieck. Tijdens de oefeningen en het lopen wordt er rekening gehouden met je niveau en werk je aan techniek en uithoudingsvermogen.

De voordelen van Wandel je Fit:

- Verbetering van balans, coördinatie en lenigheid
- Sporten onder begeleiding van een oefentherapeut
- Snel resultaat
- Verbetering van conditie en algemene fitheid
- Versterking van spieren
- Weinig gewrichtsbelasting daardoor nauwelijks kans op blessures
- Vetverbranding
- Voorkomt hart- en vaatziekten en verlaagt het cholesterol gehalte in het bloed
- Verstevt de botstructuur

Informatie over Wandel je Fit?

Ingrid Brouwer
Oefentherapeut Mensendieck

Pauwenburg 160c
8226 TA Lelystad
t 0320 413793
m 06 18 333 682

e info@beweegwijzer-oefentherapie.nl
w www.beweegwijzer-oefentherapie.nl