

Kom in beweging met...

WandelFit

Maak kennis met de veelzijdigheid van wandelen!

Tijdens WandelFit maakt u op een laagdrempelige manier kennis met de wandelsport. U wordt door een enthousiaste trainer begeleid en u komt in contact met andere (beginnende) wandelaars. Als afsluiting van het programma heeft u de mogelijkheid om deel te nemen aan een georganiseerde wandelactiviteit.

Met plezier
werken aan uw
gezondheid?



www.wandelfit.nl

WandelFit



Wat houdt WandeFit in?

Dit wandelprogramma brengt u in 12 weken in beweging, zorgt ervoor dat u op bewuste wijze aan uw gezondheid werkt en u komt in contact met andere (beginnende) wandelaars. Professionele wandeltrainers zorgen met wekelijkse trainingen dat u de techniek van wandelen onder de knie krijgt en begeleiden u bij een verantwoorde opbouw van uw conditie.

Het resultaat?

Na afloop voelt u zich energiekeer, gezonder en sterker. Uw conditie is verbeterd. U heeft genoten van de geleverde inspanningen en van de mooie en gezellige wandelingen.

Voor wie?

Het programma is geschikt voor iedereen die wil beginnen met wandelen. Een basisconditie is niet vereist, maar wordt door deelname juist verkregen.

Meer informatie?

Kijk op www.wandelfit.nl.

Voor vragen kunt u contact opnemen met wandeltrainer Jacques Janssen via 06-10754595 of info@walkinglimburg.nl.

partners:

