

Meer informatie over de groepscursus:

De cursus wordt één keer per week onder deskundige begeleiding van Mieke Schaftenaar, opgeleid als trainer Sportief Wandelen, gegeven.

De kosten voor de cursus bedragen € 27,50 per maand.

Bent u geïnteresseerd geraakt in Sportief Wandelen of wilt u meer informatie?

Neem gerust contact op met:

Mieke Schaftenaar
Cesar praktijk Schaftenaar
Hartkampweg 123
8101 WC Raalte

T 0572-358325
E mieke@cesar-raalte.nl
W www.cesar-raalte.nl

Sportief Wandelen

- wandelen als sport, in groepsverband
- een activiteit met veel gunstige lichaamseffecten
- leuk om te doen!
- er worden verschillende wandelvormen en looptechnieken geoefend
- ieder beweegt op zijn of haar eigen niveau waarbij de training geleidelijk aan intensiever wordt.

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Mieke Schaftenaar
Cesar praktijk Schaftenaar
Hartkampweg 123
8101 WC Raalte

T 0572-358325
E mieke@cesar-raalte.nl
W www.cesar-raalte.nl



Sportief Wandelen als sport

Sportief Wandelen is een sport die verder gaat dan het 'gewone' wandelen. Dankzij het aanhouden van een hoger tempo dan bij het reguliere wandelen is het een redelijk intensieve bezigheid.

De training begint met warmlopen en oefeningen, gevolgd door het meest intensieve gedeelte met verschillende wandelvormen en looptechnieken en wordt afgesloten met een cooling down.

Sportief Wandelen biedt mensen een mogelijkheid om een goede invulling te geven aan een actieve leefstijl.

Sportief Wandelen is laagdrempelig en hierbij zijn technische vaardigheden geen vereiste.

Er wordt buiten in groepsverband gewandeld onder persoonlijke begeleiding van Mieke Schaftenaar, oefentherapeut Cesar, die speciaal is opgeleid als trainer Sportief Wandelen.

Door deel te nemen aan de Sportief Wandeltrainingen wordt niet alleen gewerkt aan het verbeteren van de fitheid en conditie, maar juist het buiten zijn in de frisse lucht en het samenzijn met anderen heeft een positieve invloed op het gevoel van welbevinden.



Sportief Wandelen is gezond omdat:

- het helpt het lichaamsgewicht op peil te houden of te krijgen
- de kans op osteoporose (botontkalking) vermindert
- het algemene uithoudingsvermogen en het fitheidgevoel verbetert
- de algehele spierkracht verbetert
- het de gewrichten minimaal belast waardoor de kans op blessures gering is

Waarom Sportief Wandelen?

- wandelen is een natuurlijke, makkelijke beweging
- het kan overal
- je hebt slechts goede wandelschoenen nodig
- de kans op blessures is gering
- iedereen beweegt op zijn of haar eigen niveau
- er is een goede persoonlijke begeleiding
- het is gezellig om te bewegen in een groep!

