

Sportief Wandelen



*onder begeleiding van een
Oefentherapeut Mensendieck*



MensendieckZwolle.nl
Goed in beweging

Sportief Wandelen is een sport die verder gaat dan het 'gewone' wandelen. Dankzij het aanhouden van een hoger tempo dan bij het reguliere wandelen kan het een redelijk intensieve bezigheid zijn. De training begint met warmlopen en spieroefeningen, gevolgd door het meest intensieve gedeelte met verschillende wandelvormen en looptechnieken en afgesloten met een cooling down.

Sportief Wandelen biedt mensen een mogelijkheid om een goede invulling te geven aan een actieve leefstijl. Er wordt buiten in groepsverband gewandeld onder begeleiding van een oefentherapeut Mensendieck, die speciaal opgeleid is als trainer Sportief Wandelen en Physical Performance Trainer. Tijdens de trainingen is er aandacht voor houding en looptechniek en worden de fysieke mogelijkheden nauwkeurig in de gaten gehouden.

Sportief wandelen is gezond omdat:

- Het de kans op hart- en vaatziekten vermindert
- Het de suikerspiegel bij Diabetes positief beïnvloedt
- De conditie van hart en bloedvaten verbetert
- Het cholesterolgehalte verlaagt
- Het een bloeddrukverlagend effect heeft
- Het helpt het lichaamsgewicht op peil te houden
- De kans op osteoporose (botontkalking) vermindert
- Het algemene uithoudingsvermogen en het fitheidsgevoel verbetert
- Het de spieren vergroot en de spierkracht versterkt
- Het de gewrichten minimaal belast
- Het de slaap verbetert

Bent u geïnteresseerd geraakt in Sportief Wandelen of wilt u meer informatie? Neem gerust contact op met:

Yolanda Raterman-Krans
Oefentherapeut Mensendieck
Landsheerlaan 165
8016 KJ Zwolle
Tel: 038 4655001/06 51896331
yolandaraterman@mensendieckzwolle.nl

SPORTIEF WANDELEN: GOED IN BEWEGING!