



## Ervaar de kracht van Powerwalking

Door **Patricia lazeroms**

Ronde 2 – nr. 17 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

---

*Patricia Lazeroms is eigenaar van BuitenGewoon in Beweging.*

*Mijn missie is mensen de kracht van wandelen te laten voelen en ervaren. Uit ervaring weet ik dat buitenlucht in combinatie met beweging zonder prestatiedruk een enorm positief effect kan hebben. Zo geef ik nu Powerwalking lessen, Mindful Walk & Run cursussen en individuele wandelcoaching.*

## Ervaar de kracht van Powerwalking

Voor mensen die "gewoon" wandelen niet uitdagend genoeg vinden en hardlopen te zwaar is er Powerwalking!

Een effectieve laagdrempelige bewegingsvorm voor een betere gezondheid, conditie en afvallen. Powerwalking is conditioneel wandelen in een stevig tempo met een actieve houding waarbij je alle spieren gebruikt. De spierversterkende oefeningen, die tussendoor gedaan worden zorgen ervoor dat je meer vet verbrandt en de interval tempo's dat je je conditie sneller opbouwt. Ieder op z'n eigen niveau. Door regelmatig te bewegen voorkom je vele gezondheidsklachten en verdwijnen bovendien gevoelens van spanning en stress. Al met al; een perfecte workout en ook nog eens gezellig!

Nieuwsgierig geworden? Geef je op voor de workshop en ervaar de kracht van Powerwalking. All it takes is a first step!

Website: [www.buitengewooninbeweging.nl](http://www.buitengewooninbeweging.nl)

*(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 3 nummer 37)*