



WandelTrainersDag 8 april

Ronde 3 – Nr. 37

Ervaar de kracht van
Powerwalking!

Patricia Lazeroms

BuitenGewoon in Beweging

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Waarom Powerwalking!

Vaak wordt mij gevraagd wat Powerwalking is.

“is dat joggen?”

“dat is toch met die stokken?”

“moet ik wandelschoenen aan?”

Er bestaat dus nog veel onwetendheid over Powerwalking. Óók in sportzaken (verkeerd schoenadvies).

Tijd dat Nederland kennis maakt met deze efficiënte en laagdrempelige manier van sporten!

Doelstelling van workshop?

Het doel van deze workshop is de deelnemer **de kracht van Powerwalking** laten ervaren.

Niet iedereen kan/wil hardlopen en wandelen is voor sommigen niet uitdagend genoeg.

Met powerwalking loop je in stevig tempo met een **actieve lichaamshouding** waarbij je alle spieren gebruikt. Je wordt hierdoor niet alleen **fysiek**, maar ook **mentaal sterker!**

Kom kennismaken met deze natuurlijke vorm van bewegen, met weinig weerstand, waarbij de kans op blessures zeer klein is!

All it takes is a first step!

Inhoud / opbouw workshop

De workshop wordt gestart met een warming up.
Gedeeltelijk “klassiek”, gedeeltelijk speels.

Gevolgd door uitleg over de techniek.

Dit is ook weer praktijkgericht. Deelnemers gaan het verschil *voelen* tussen “gewoon”wandelen en Powerwalking.

We gaan een stukje lopen in verschillende tempo's met tussendoor wat oefeningen.

Lesstof uitgewerkt









