

Kom in beweging met...

Wandel-Fit

Hebt u al langer het idee meer te gaan bewegen?

Adviseert uw huisarts u om aan uw conditie te werken?
Of wilt u genieten van de omgeving en nieuwe mensen leren kennen?

Maar...hoe begint u? En hoe blijft u gemotiveerd?
Voor iedereen die net dat extra zetje nodig heeft,
is er nu:

WandelFit Epe

Wat houdt WandelFit in?

Dit wandelprogramma brengt u in drie maanden in beweging, zorgt ervoor dat u op bewuste wijze aan uw gezondheid werkt en u komt in contact met andere beginnende wandelaars. Een professionele wandeltrainer zorgt ervoor, dat u de techniek onder de knie krijgt en begeleidt u bij een verantwoorde opbouw van uw conditie.

Agenda

Kennismaking	maandag 6 jan	9.30 – 10.15 uur (4 km/h)
	maandag 6 jan	10.30 – 11.30 uur (5,5 km/h)
Trainingen vanaf	maandag 13 jan	9.30 --10.15 uur
	maandag 13 jan	10.30 – 11.30 uur
Wandelevenement	uitgekozen in samenspraak met de deelnemers	

Het resultaat?

Na de trainingsperiode neemt u deel aan een vooraf samen met de trainer bepaalde afstand tijdens een meerdaags wandelevenement. En, misschien nog wel belangrijker, krijgt u de smaak van bewegen, wandelen, (opnieuw) te pakken!

Langer Fit

Fit zijn betekent uithoudingsvermogen, sterke botten en spieren, dus stevig op de benen, waardoor de val- en brekkans kleiner wordt.

Fit zijn betekent ook onafhankelijkheid en goed in je vel zitten.

Meedoen? Schrijf u in!

Inschrijven voor WandelFit Epe kan op wandelenepe.nl

of telefonisch **0578615891**

Bij beide groepen zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

De kosten voor deelname bedragen slechts € 39,00.

Hiervoor ontvangt u:

- Deelname aan de kennismaking
- 12 wekelijkse trainingen
- Inschrijving wandelevenement



KNBLO
WANDELSPORTORGANISATIE
NEDERLAND