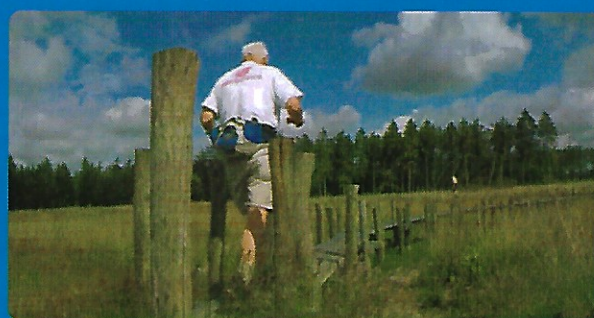
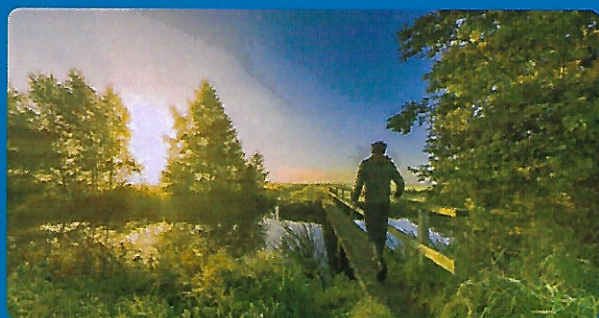


TOP & TWEL OAN DE WANDEL

Start: Dinsdag 5 maart
Data: 5, 12, 19 en 26 maart en 2, 9, 16 en 23 april
Door: Fysiowymbrits
Startlocatie: MFC It Harspit
Tijdstip: 09:00 - 10:30 uur
Kosten: € 2,- per keer (inclusief koffie/thee)
Doelgroep: Alle leeftijden welkom!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
Fysiowymbrits, tel: 0515 - 53 18 32, e-mail: info@fysiowymbrits.nl



Top & Twel oan de wandel wordt acht keer aangeboden. Iedere week zal er een andere route worden gelopen en zullen er vier verschillende thema's aan bod komen:

1. Looptechnieken

Is uw voetafwikkeling juist? Worden de voeten goed geplaatst? En hoe zit het met de paslengte, de snelheid en breedte van de pas. De armbeweging is ook een belangrijk onderdeel tijdens het wandelen.

2. Zwerfvuil wandelen

Gezellig samen wandelen, waarbij het oprapen van zwerfvuil centraal staat. Bij het hurken om afval op te rapen worden de bovenbeenspieren getraind, een win-win-situatie.

3. Loopvormen

Om het rechtoe rechtaan wandelen te variëren zijn er verschillende loopvormen mogelijk. Waaronder knieën heffen, zijwaarts lopen, van tegel naar tegel stappen en nog veel meer.

4. Kracht en coördinatie

Kracht, coördinatie en balans zijn niet alleen belangrijk tijdens het wandelen, maar ook in uw dagelijkse activiteiten.

Tijdens het wandelen zullen er verschillende oefeningen worden aangeboden.



Openingstijden Fysiowymbrits
in MFC 'It Harspit'
Maandag: 08.00 - 11.00 uur
Donderdag: 12.00 - 15.00 uur

Dit nieuwe sportaanbod wordt mede mogelijk gemaakt door:
Top & Twel Yn Beweging