

## Cursus Nordic Walking met Voedingsadvies

Ook u wilt ongetwijfeld zo lang mogelijk fit blijven. Maar ja, die drukte hè. U komt er niet aan toe. Natuurlijk weet u ook dat bewegen en goede voeding belangrijk is. Oefentherapie Boskoop en Diëtistenpraktijk Gerry Driesen maken graag met u de eerste stap richting een gezondere en fittere levensstijl. Doet u mee?

Een goede en makkelijke manier om te bewegen is wandelen. Wandelen is ook een veilige vorm van lichaamsbeweging. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat bij regelmatige fitnesswandelingen bij volwassenen het uithoudingsvermogen verbetert en het lichaamsvet vermindert. Deze positieve effecten nemen meer toe naarmate u meer spieren gebruikt. Door het lopen met poles (stokken) neemt het spiergebruik in onder andere de armen toe; nordic walking is daarom de perfecte manier om aan uw fitheid te werken. Als gecertificeerd INWA-structuurleur leert Michelle Laroo u de juiste Nordic Walking techniek aan, op het niveau van Gezondheid en/of Fitness. Dit is afhankelijk van uw basisconditie. Uw conditie zal voorafgaand aan de lessen individueel getest worden.



Een gezond en fit lijf bereikt u niet alleen door meer, te bewegen. Ook voeding speelt daarbij een belangrijke rol. Daarom bieden wij u een combinatie van bewegen en voedingslessen aan. Voorafgaand aan het Nordic Walken krijgt u in de praktijk van Gerry Driesen voedingsadviezen, met iedere week een ander thema. U kunt direct aan de slag met de voedingstips!

Op vrijdag 16 september 2016 start de cursus Nordic Walking met Voedingsadvies om 9.00 uur. De lessen zijn opgebouwd uit 30 min voedingsadvies, 30 min techniek Nordic Walking, en 30 minuten toepassen van de techniek tijdens een wandeling. De lessen starten in Diëtistenpraktijk Gerry Driesen, op de Biezen 39 in Boskoop. Het is belangrijk om kleding te dragen waar

u prettig in kunt bewegen, en schoenen draagt waar u goed op kunt lopen. Nordic Walking Poles zijn te leen bij Michelle. Voor 6 lessen van 1.5 uur betaalt u slechts €135.00.

Wilt u ook fitter worden? Meldt u dan nu aan bij Michelle Laroo. U maakt dan ook een afspraak voor een intake en een inspanningstest. Aanmelden kan tot 5 september, er is een minimale deelname van 6 personen.

Oefentherapie Boskoop  
Koninginneweg 1B in Boskoop  
0172-218025  
info@oefentherapieboskoop.nl  
www.oefentherapieboskoop.nl

Diëtistenpraktijk Gerry Driesen  
Biezen 39 in Boskoop  
06-28826165  
gerry@driesen-dietiste.nl  
www.driesen-dietiste.nl