

Wandeltrainingen voor 73+ers

Door Carla Arts

Thema Gezond & Vitaal

Soort Theorie

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Wandelsport, wandelingen, wandeltrainingen: voor alle leeftijden! En toch een workshop specifiek voor de 73+ers.

Moet je daar dan aanpassingen voor doen? Of kun je 73+ers nog echt trainen? 2x JA!

Over Carla

Ik ben allround wandeltrainer & hardlooptrainer van diverse groepen bij Atletiek Maastricht. Tevens opleider van wandel- en hardlooptrainers. Een van mijn belangrijkste drijfveren: iedereen in beweging houden of krijgen, omdat het zo belangrijk is voor je gezondheid en omdat je er zoveel plezier aan kunt beleven. Ook (of juist ook) als blessures, ziektes of het ouder worden een rol gaan spelen.

