

## Van core naar kilometers

**Door** Joe Huber

**Thema** Trainen & Techniek

**Soort** Praktijk

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Tijdens deze workshop ontdek je hoe Pilates jouw manier van wandelen kan verbeteren.

Door gerichte oefeningen werk je aan een sterke core, een betere houding en meer lichaamsbewustzijn. Je ervaart direct hoe dit zorgt voor meer stabiliteit, minder belasting en een lichter gevoel tijdens het wandelen.

Een praktische en inspirerende sessie voor iedereen die met meer gemak en plezier wil bewegen.

### Over Joe

Ik ben Joe Huber (26) en werk sinds twee jaar bij de wandelbond, vanuit mijn passie voor wandelen en de invloed van thuis uit. Met mijn achtergrond in het lesgeven neem ik mensen graag mee om wandelen actiever te beleven en er meer uit te halen.