Vakmensen

Brisk Walking

4 NOVEMBER 2021
HOOGEVEEN INDUSTRIEWEG
SESSIE OM 12.30 EN OM 13.00

Onze hele maatschappij is er op gericht om ons lichamelijk zoveel mogelijk te ontzien, denk aan roltrappen, liften, machines die ons activiteiten uit handen nemen. Briskwalking is veilig en verantwoord bewegen voor iedereen, ongeacht leeftijd en conditie. Het is meer dan je ene voet voor de andere voet zetten, het is een krachtige manier van lopen waarbij de grote spiergroepen van de armen en benen in een herhalend, ritmisch patroon worden gebruikt. Hierdoor ben je lekker in beweging, maar wordt je lichaam niet te zwaar belast. Goed voor lichaam en geest, probeer het eens uit in deze korte training van 20 minuten. Ideaal tijdens je werkpauze!



Deze workshop wordt uitgevoerd op een industrieterrein waardoor het ideaal te combineren is met je middagpauze.

AANMELDEN: cnvactief@cnvvakmensen

Je krijgt een bevestiging van aanmelding. Doe je ook mee met je collega's?