

Nieuwe cursus Slow Jog: leren joggen zonder druk of blessures

Fit met Jolanda - Slow Sports West-Friesland



Meerdaagse activiteit

31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5, 12 en 19 dec



Tijdstip

van 09:00 tot 10:00 uur



Het Streekbos

Bovenkarspel, Nederland

Op vrijdag 31 oktober start in het Streekbos een nieuwe cursus Slow Jog: een unieke manier om rustig, blessurevrij en zonder prestatiedruk te leren joggen. De cursus bestaat uit acht lessen en is geschikt voor iedereen die een half uur pijnvrij kan wandelen en op een ontspannen manier wil werken aan conditie en plezier in bewegen.

Slow Jog is dé aanpak voor wie joggen of hardlopen altijd te zwaar, te snel of te belastend vond. Onder deskundige begeleiding leren deelnemers rustig en gecontroleerd te joggen, hun ademhaling te verbeteren en vooral te genieten van het bewegen. Persoonlijke aandacht staat centraal en prestatie is geen doel.

Praktische informatie:

- Startdatum: vrijdag 31 oktober 2025
- Tijd: 9.00 tot 10.00 uur
- Locatie: Streekbos Bovenkarspel
- Kosten: €135,- voor 8 lessen
- Proefperiode: Bij stoppen na 2 lessen wordt het volledige lesgeld terugbetaald.
- Maximaal 12 deelnemers – kleine groep, veel persoonlijke aandacht.

Aanmelden of meer informatie:

E-mail: info@fitmetjolanda.nl

SMS/WhatsApp: 06-13608636

Website: www.fitmetjolanda.nl (via het contactformulier)

Slow Jog is ideaal voor iedereen die ooit dacht: 'Joggen is niks voor mij'. Het is laagdrempelig, veilig en vooral leuk!

Kern

Alle kernen

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus, Proeftraining



Ga voor meer informatie naar
medekernen.nl/agenda

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos

Nieuwe cursus Slow Jog! L...

31 okt. 7. 14. 21. 28 nov. 5. 12

Het Streekbos