

## Conditieplan Voorjaar Sint-Lievens-houtem 2007

conditietrainer  
053/623282 of gsm 0477/335525  
e-mail: [Johan.Heirman@pandora.be](mailto:Johan.Heirman@pandora.be)  
site: <http://groups.msn.com/conditieplanhoutem>  
site: <http://www.aktivia.be/>

Heirman Johan  
Wijmenier 4  
9520 Vlierzele

# Aktivia conditieplan

Wie droomt er niet van een lang en gezond leven? Iedereen wil werken aan zijn gezondheid, maar soms weet men niet hoe er aan te beginnen. Het Aktivia conditieplan, een initiatief van de wandelsportfederatie, biedt hiervoor een ideale oplossing!

Het Aktivia conditieplan is een wandelprogramma waarmee je door middel van 10 trainingen, je conditie opbouwt op een efficiënte en verantwoorde manier. Je leert je grenzen verleggen: je uithoudingsvermogen wordt verbeterd en het versterkt de spieren. Ook lichaamshouding en lenigheid komen aan bod. Bovendien is het heerlijk om in de frisse lucht te wandelen samen met enthousiaste groepsleden. Er wordt wekelijks een bijeenkomst gepland, waar de coach ook een aantal opdrachten meegeeft om thuis af te werken.

Het wandelprogramma wordt begeleid door een coach. De coach leert jou op eigen tempo je conditie opbouwen, gebruik makend van een hartslagmeter en een stappenteller. Deze instrumenten tonen hoe het met jouw conditie gesteld is.

Als deelnemer aan het conditieplan wil je natuurlijk weten of je conditie beter wordt. De coach gebruikt daartoe de fitheidsindex. Je zult zelf kunnen vaststellen of je uithoudingsvermogen matig, goed of uitstekend is.



**Wie** Iedereen (jong en oud, sportief en minder sportief...) die op een eenvoudige en ontspannen manier wil bouwen aan de conditie

**Wanneer** Tien Woensdagen

Deze dagen zijn: 21 maart, 28 maart, 11 april, 18 april, 25 april, 2 mei, 9 mei, 16 mei, 23 mei, 30 mei 2007

**Tijdstip** 19u00 tot en met 20u00

**Waar** Voetbalterrein Hemelrijk aan cafetaria vertrekken we deze keer

**Prijs** € 15

**Inbegrepen** Begeleiding en advies van de coach, gebruik van hartslagmeter en stappenteller, verzekering.

Met een wandeltocht onder begeleiding van de aktivia conditietrainer op zondag 1 april 2007 in Burst. De 6 de Burstiatocht van de wandelclub W.S.V. Land Van Rhode in de zaal Baskuul, Stationstraat 40 te Burst. Wij komen bijeen om 10 uur aan de zaal. Inschrijvingen tocht worden de plaatse geregeld.

Op zondag 20 mei 2007 doen we dan mee aan de wandeltocht in Sint-lievens-houtem .

Meer inlichtingen volgen nog

Ben je benieuwd naar jouw conditieniveau? Wil je de conditie verbeteren? Wil je samen met anderen aan sport doen?

Inschrijven en informatie info ; bij Johan Heirman, Wijmenier 4, 9520 Vlierzele – tel. 053/62 32 82 of 0477/335525 – mail [johan.heirman@pandora.be](mailto:johan.heirman@pandora.be)