

In Nederland wandelen 6 miljoen mensen minimaal 1 x per week al dan niet onder begeleiding van een gediplomeerd trainer.

Sportief wandelen is ontstaan in 1998 binnen een project van "Nederland in Beweging". Een samenwerking tussen NOC-NSF en de Ned. Hartstichting, de Ned. Kankerbestrijding en vele ander organisaties. Sportief wandelen is inmiddels uitgegroeid tot een sport die wordt aangeboden voor jong en oud door GGD's, fitnesscentra, zorginstellingen, atletiek-, gymnastiek- en wandelverenigingen.

Fitstap is een trainingsprogramma van 12 weken waarin iedere deelnemer in overleg met de trainer toewerkt naar een persoonlijk einddoel.

Fitstap is een lifestyle programma voor personen die willen afvallen en/of hun conditie en fitheid willen verbeteren.

Zie voor meer informatie www.Fitstap.nl

Om optimaal resultaat te hebben bij Wandelen of Nordic Walking,

werk ik samen met diëtist www.dietistvanknijff.nl

GPS-wandelen is op vele manieren toe te passen, je kunt er uitgebreid over dromen.

Gecertificeerd Allround Wandel Instructeur

Gecertificeerd Beweegkuur Instructeur

Gecertificeerd fitstapcoach

