GREVE TRIM POWERWALK

GÅ DIG STÆRKERE SAMMEN

Få pulsen op, nyd godt selskab, mærk energien og nyd naturen – alt imens du styrker både krop og sind.

Powerwalk er en effektiv, skånsom og lettilgængelig træningsform for alle aldre og niveauer.

Tag dine gode sko på og kom med – det er givende, hyggeligt og ikke mindst godt for helbredet!

POWERWALK ER EN AF DE HURTIGST VOKSENDE TRÆNINGSFORMER I DK

GREVETRIM.DK

EN AF DANMARKS STØRSTE MOTIONSKLUBBER

HVAD ER POWER WALK?

Hurtig gang:

Power walk er ikke en almindelig gåtur, men en raskere form for gang,
hvor du øger tempoet og intensiteten.

Højere puls:

Målet er at få pulsen op og forbrænde flere kalorier end ved en almindelig gåtur,
men uden at løbe.

Skånsom træning:

Power walk er en god træningsform for dem, der ønsker at komme i form
uden at belaste knæ, hofter og ryg for meget.

Forskellige niveauer:
Du kan tilpasse intensiteten i din powerwalk ved at justere tempoet og terrænet.

FORDELE VED POWER WALK:

Forbedrer konditionen:

Regelmæssig power walking kan styrke hjerte og lunger og øge din udholdenhed.

Fedtforbrænding:

Går du i et hurtigt tempo, forbrænder du flere kalorier
og kan dermed hjælpe med vægttab.

Styrker musklerne:

Power walk træner benmuskler, baller og coremuskler.

Reducerer stress:

Træning, herunder power walking, kan hjælpe med at reducere stress
og forbedre dit humør.

Socialt:

Power walk er en god måde at møde andre mennesker på,
og mange løbeklubber tilbyder powerwalk-hold.

Ser vi fjollet ud når vi går ? – ja måske men vi har det sjovt,
vi får pulsen op og gør noget godt for krop og sjæl

Vi har opstarts hold 2 gange om året
– på opstart starter man med intervaltræning og over 8 uger kommer vi op på 6 km.