

WAKA BUN

Waka Bun is een vorm van sportief wandelen. Het is voor iedereen die aan fitheid wil werken de ideale activiteit. Door begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt het juist veel meer dan het 'gewone' wandelen. Waka Bun is een sport die geschikt is voor jong en oud, voor inactieve en semi-inactieve mensen, maar ook voor fitte en actieve personen. Mogelijkheden om aan deze looptraining mee te doen zijn er ook voor mensen die moeten herstellen van een operatie of sportblessure. Een lichte lichamelijke beperking staat deelname niet in de weg.



Een Waka Bun training duurt een uur en bestaat meestal uit een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen, loopscholing, oefeningen met tempowisselingen en uitlopen. Speciaal opgeleide begeleiders geven tijdens de training aanwijzingen. Waka Bun staat voor een gevarieerde en verantwoorde opbouw van uithoudingsvermogen en techniek. De kans op blessures is klein door de rustige trainingsopbouw. En wat te denken van trainen met elkaar? Gezelligheid is een stimulans om u op weg te helpen naar een betere conditie.

Eén of twee keer in de week een uur bewegen in de buitenlucht verbetert de conditie en gezondheid aanzienlijk. U merkt op een gegeven moment dat niet alleen uw uithoudingsvermogen en lenigheid toenemen, maar dat er ook verandering komt in lichaamsgewicht, spierkracht en coördinatie.

Door regelmatig een testmoment in te bouwen, krijgt de Waka Bun wandelaar een aardig beeld van de verbetering van zijn of haar lichamelijke conditie.

10 redenen om met WAKA BUN te beginnen

1. u verbetert uw fitheid
2. u kunt het overal doen
3. u hebt slechts goede wandelschoenen nodig
4. wandelen in een groep is gezellig
5. u kunt het ook alleen doen
6. u wandelt op uw eigen niveau
7. de kans op blessures is minimaal
8. u krijgt goede, persoonlijke begeleiding
9. ook bij gezondheidsklachten is wandelen heel goed mogelijk
10. u bent buiten in een mooie omgeving



Waka Bun met Waka Bun!

Aan Waka Bun kan iedereen, getraind of ongetraind, met of zonder lichamelijk ongemak, meedoen. Wist u trouwens dat deze vorm van sportief wandelen net zo effectief is voor het verbeteren van uw uithoudingsvermogen als joggen? Ook qua kosten is Waka Bun laagdrempelig. U betaalt 35 SRD per maand. Voor dat bedrag kunt u één, twee of drie keer per week meelopen. De keus is aan u! Meer informatie? Bel naar BoeroeSwing Paramedische Praktijk, tel. 453849 of 8857374. U kunt ook mailen naar info@boeroeswing.com.

Waka Bun wordt uitgevoerd door BoeroeSwing Paramedische Praktijk, in samenwerking met de PAHO in Suriname, Acsion en SDES.

