

Fit door lopen en praten



Uitleg van glaskunstenares Sabine Sloots na een verfrissende fitwalk. (Foto: pr)

YVONNE POOL

BADHOEVEDORP - Al ruim zeven jaar wordt er in het dorp elke week gefitwakt. Een uur in de buitenlucht met een groep gezellige mensen die hun beweging willen pakken. Dinsdag werd de lente ingeluid met een fitwalk die eindigde met een kop koffie in het glasatelier van de Badhoevedorpse kunstenares Sabine Sloots.

'Een fitwalk is ook vooral een fittalk,' vertelt begeleider Nannet. 'Het criterium voor een fitwalk is dat je nog genoeg adem overhoudt om een gesprek te hebben terwijl je loopt. Proefondervindelijk hebben we vastgesteld dat je meer calorieën gebruikt als je praat. Je lichaam moet dan nog harder werken en gebruikt dus extra veel energie.' De fitwalkers vinden dat niet erg. Integendeel, het fittalken is een van de redenen waarom ze blijft lopen. 'Een andere reden is het strippenkaart-principe. Je schaft een 10-strippenkaart aan en komt lopen wanneer het je uitkomt. De meeste deelnemers vinden het zo prettig, dat ze elke week present zijn. Maar het is ook fijn dat je

een tijdje zonder extra kosten kunt wegblijven.'

Heyboer

Elke maand staat een speciale fitwalk op de agenda: de fitwalk buiten de deur. Dan gaat de groep met de auto op pad en wordt de fitwalk gecombineerd met een uitje. Een ayurvedische walk, stilstewandeling en strandwandeling hebben dit jaar al plaatsgevonden. Een rondje Marken, de Fortenroute van Spaarndam en een loop rond Landsmeer met een bezoek aan de bruiden van Anton Heyboer staan op het programma voor de komende maanden.

Meer informatie: 06-51187209, of kijk op www.fitwalks.com.