

Hallo, ik ben Magriet Taselaar-Vegter en heb een eigen bedrijf in het bewegen (in letterlijke zin des woords) van mensen.

Ik geef hardloop en wandeltraining aan mensen van allerlei leeftijden en disciplines.

Hardlopen is goed voor de conditie, je voelt je sterker en vitaler, zowel lichamelijk als geestelijk. Ik train verschillende hardlooptroepen in de regio Noord - Groningen.

Ook geef ik wandeltraining aan mensen met verschillende condities (kijk op mijn site op o.a. sportief wandelen en de beweegkuur)

Wandelen heeft een positieve invloed op:

- Een depressie of sombere gevoelens
- Het ontwikkelen en vasthouden van een gezonde leefstijl
- Het vermijden van overgewicht
- Lichamelijke klachten, waarvoor geen duidelijk aanwijsbaar lichamelijk probleem te vinden is.
- Het verbeteren van een slechte lichamelijke conditie.

Wandelen is niet alleen een aangename manier om de wereld te verkennen, het is ook het allergegoedkoopste medicijn tegen allerhande ongemak, van hartfalen tot diabetes.

Neem een kijkje op mijn site:

www.kameleon-loopbegeleiding.nl

Of bel voor meer info: Magriet Taselaar-Vegter 06-51140603.



Het bureau wat mensen beweegt en meer kleur in hun leven geeft:

- runningtherapie
- businessrunning
- gewichtsbeheersing
- persoonlijke coaching
- looptraining
- sportief wandelen

Margriet Taselaar-Vegter

margriet@kameleon-loopbegeleiding.nl

www.kameleon-loopbegeleiding.nl