

# WANDEL CHALLENGE





# WAAROM?

## Wandelen is geweldig!

Door regelmatig te wandelen verbetert je fysieke en mentale conditie. Ook heeft wandelen een positief effect op je geheugen en je stresslevel. Je krijgt meer focus en slaapt beter. Je versterkt je spieren en botten en je verbrandt calorieën.

Misschien vind je het lastig elke dag een wandeling te maken. Met deze challenge word je een week lang uitgedaagd verschillende wandelingen te maken.

Trek fijne schoenen aan en ervaar waarom wandelen zo geweldig is!

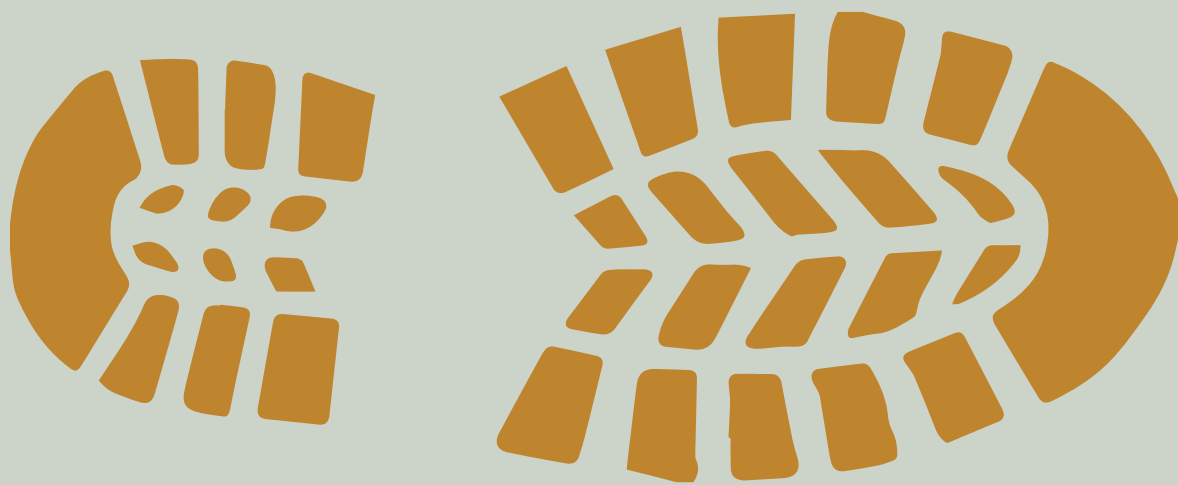




# Dag 1

Vandaag maak je een wandeling van een half uur in het park of het bos. Loop een rustig tempo en gebruik je zintuigen volop. Kijk eens goed om je heen! Wat zie, hoor en ruik je?

Geniet onderweg van de mooie natuur!



Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:

Hoe vond je het?

Hoe voel je je na de wandeling?

Wat heeft indruk op je gemaakt?

# Dag 2

Vandaag maak je een mindful wandeling van een half uur. Je kiest zelf een leuke route. Je luistert onderweg naar deze podcast.



Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:  
Hoe vond je het?  
Hoe voel je je na de wandeling?



# Dag 3

Vandaag maak je een wandeling van drie kwartier. Je loopt vandaag iets sneller. Dus voer het tempo iets op onderweg. Is er de mogelijkheid een trap of heuvel te nemen? Doe dat dan! Neem ook je armen mee! Je hartslag zal omhoog gaan en je verbrandt zo lekker wat extra calorieën. Je kunt muziek luisteren met een lekkere beat zodat je gemotiveerd wordt lekker door te stappen.

Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:  
Hoe ging het? Lukt het je tempo op te voeren?  
Hoe voel je je na de wandeling?



# Dag 4

Vandaag zet je die koffie of lunchafspraak om en ga je met je partner, vriendin, buurman of collega aan de wandel.

Wandel drie kwartier tot een uur. Stel je wandelmaatje leuke wandel gerelateerde vragen zoals: Wat was jouw mooiste wandeling? Welke wandeling zou je nog eens willen maken? Door samen volop in gesprek te zijn vliegt de tijd om en voordat je het weet is er een uur om.



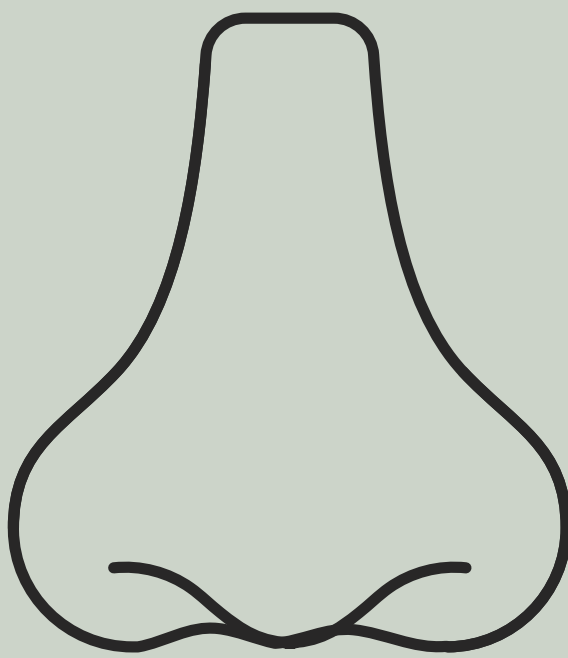
Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:  
Hoe vond je het om samen te wandelen?  
Ga je afspraken vaker omzetten naar een wandelafspraak?



# Dag 5

Vandaag ga je drie kwartier tot een uur wandelen. De route bepaal jezelf. Kies voor een mooie route in de natuur. Je focust je vandaag op je ademhaling. Hoe adem je eigenlijk? Door je neus in? Door je mond in? Door je neus uit? Door je mond uit? Je ademhaling beïnvloedt namelijk je stresslevel en je bloeddruk. Ben je tijdens de wandeling bewust van je ademhaling en probeer zoveel mogelijk door je neus in- en uit te ademen.

Wil je jezelf echt uitdagen dan kun je mond tijdens de wandeling afplakken met huidvriendelijke tape zodat je echt alleen maar door je neus ademt.



Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:

Hoe heb je deze wandeling ervaren?

Wanneer ga je weer focussen op je ademhaling tijdens een wandeling?



# Dag 6

Vandaag maak je een stiltewandeling van een uur in de natuur. Ga naar het park of het bos.

Laat je niet afleiden door je telefoon. Zet het geluid uit en kijk tijdens de wandeling niet op je scherm. Wandelen in stilte geeft rust en ruimte in je hoofd. Laat de natuur op je inwerken. Richt je aandacht op jezelf, je bewegingen, je omgeving, de geluiden en de geur.



Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:

Heb je echt niet op je telefoon gekeken?

Hoe voel je je na deze wandeling?

Wanneer ga je weer in stilte wandelen?



# Dag 7

**Alweer de laatste dag van je wandelchallenge!**

**Vandaag maak je een wandeling van 25 minuten.  
Je wandelt in 3 verschillende tempowisselingen. Tempo 1 is  
rustig, tempo 2 is sneller en tempo 3 is heel snel.**

**Je wandelt als volgt:**

**5 minuten tempo 1**

**5 minuten tempo 2**

**5 minuten tempo 3**

**5 minuten tempo 2**

**5 minuten tempo 1**

**Zodra je thuis bent beantwoord je deze vragen:**

**Hoe voel je je na deze wandeling?**

**Hoe gaan de tempowisselingen jou af?**

**Ga je deze wandeling vaker maken?**



# JE HEBT JE CHALLENGE VOLBRACHT!

**Jaaaaa, je bent er!  
Je hebt 7 verschillende wandelingen gemaakt!**

## **Goed bezig!**



**Wat is het effect van deze challenge?  
Wat vond je de leukste wandeling?  
Hoe vaak ga je de komende week wandelen?**



# VIND JE HET LEUK OM MEER TE WANDELEN?

Sluit dan aan bij een blote voeten wandeling, een healthy walk & talk, mindful walk of een powerwalk.

Wil je meer rust en gecoacht worden om dichterbij jezelf te komen? Informeer dan naar de mogelijkheden van een wandelcoachtraject.

[wendy@vitalwalks.nl](mailto:wendy@vitalwalks.nl)

06-42005798

