



Opstapcursus hardlopen weer van start!

Hardlopen is voor veel mensen een ideale manier om eenvoudig en laagdrempelig te werken aan conditie en ontspanning. Voor beginnende hardlopers is het soms een probleem om te starten. Een duwtje in de rug kan dan helpen...

Heb je weinig conditie, geen hardloopervaring, geen blessures en zou je graag een gezondere levensstijl willen? Lukt het je niet om zelf de juiste motivatie te vinden? Dan is de opstapcursus hardlopen echt iets voor jou!

Maandag 23 augustus start SOS Muntendam de opstapcursus hardlopen. Tijdens deze loopcursus voor beginners, leer je de juiste looptechniek, loophouding en rek- en strekoefeningen. De loopcursus van 10 weken gebeurt onder begeleiding van een door de Atletiekunie gecertificeerde trainer. Daarnaast kan er informatie worden gegeven over juiste kleding, schoenen en voeding.

Je bouwt spierkracht op en verbetert de conditie. Door een goede sfeer in de groep blijft de motivatie hoog!

Startdatum: 23 augustus 2021

Loopdagen: Maandag- en woensdagavond van 18:30-19.30 uur.

Locatie: De trainingen starten beide avonden bij de Menterne in Muntendam.

Kosten: Wij bieden de cursus aan voor € 40,- inclusief:

- Cursusduur 10 weken, iedere week 2 trainingen op maandag- en woensdagavond. Presentatie over kleding en schoenen bij voldoende belangstelling.
- gratis functioneel loopshirt

Aanmelden: Aanmelden kan via Facebook, e-mail of onderstaande telefoonnummers.

Lijda Bijma: 06-22738523 / Jeanet Telgen: 06-14626565

e-mail: sos@sosmuntendam.nl

Gegarandeerd 5 km kunnen hardlopen na 10 weken training!!
Schroom niet en geef je nu op!!