



”LEREN” HARDLOPEN

Onder begeleiding van twee deskundigen “leren” hardlopen. Door samen te lopen ondersteun en stimuleer je elkaar en dat maakt het lopen nog leuker!

Bereid je professioneel voor op de WekeRun van 19 mei 2018!

Data zaterdagen:	
Maart:	3, 10, 17 en 31
April:	7, 14, 21 en 28
Mei:	12
Tijd:	10:30 tot 11:30 uur
Startlocatie:	Kulturhus Wekerom
Kosten:	€ 30,- incl. startbewijs WekeRun (los € 4,- per les)

Doel:	leren hardlopen van 0 km tot 5 km + deelname hardloopevenement
--------------	--

Ontwikkel o.a.:	* <i>verschillende ademhalingstechnieken</i>	* <i>hardloop techniek</i>
	* <i>bewuster hardlopen</i>	* <i>speelse loopvormen</i>
	* <i>paslengte en frequentie</i>	* <i>schoen en kleding advies</i>
	* <i>blessure gevoeligheid</i>	* <i>tips en trucs voor een wedstrijd</i>
	* <i>romp mobiliteitsoefeningen</i>	* <i>en natuurlijk, lekker hardlopen</i>

Opgeven en/of informatie kan via de mail:

beweedorpwekerom@gmail.com of *hetnieuwehardlopen@gmail.com*

en anders via 06 519 57 405 of 06 271 09 668.

Wij zien u graag op zaterdag 3 maart!

