

KLAAR VOOR DE START?

Hardlopen en Nordic Walking voor beginners

Zin om te bewegen.

Ken jij ze ook? Mensen in je omgeving die willen gaan hardlopen, maar nooit de eerste stap (durven) zetten. Lopersgroep de Peelrunners biedt elk jaar aan de beginnende loper de mogelijkheid om op een verantwoorde manier in te stappen. Ook dit najaar wordt er weer een cursus hardlopen voor beginners georganiseerd.

De cursus is geschikt voor iedereen die op een gezonde en veilige manier met hardlopen wil beginnen of lopers die de draad weer wil oppakken. Of ben je al sportief en zoek je in het hardlopen een mooie trainingsondersteuning voor je andere sporten?

Er is geen basisconditie vereist en iedereen kan lopen op zijn eigen niveau. We starten op niveau "nul" en na 12 weken kun je 5 Km aan één stuk hardlopen. Onder deskundige en persoonlijke begeleiding werk je hier naar toe. Door een leuke en verantwoorde trainingsopbouw sla je niet zo snel een training over, ook omdat het ontspanning is door inspanning. Er worden 2 gezamenlijke trainingen per week verzorgd op dinsdag en donderdag.

Wil je kennismaken met Nordic Walking, ook deze cursus start in september, dit is elke donderdag. Wandelen met stokken is een prima manier om aan je conditie te werken, waarbij je 90% van je spieren activeert. De poles (stokken) zorgen voor de noodzakelijke stabiliteit. Qua intensiteit ligt het tussen hardlopen en wandelen in. Ook voor geblesseerde hardlopers is Nordic Walking een goed alternatief.



WAAR:

DE KASTIËLSE BAAN EN IN NATUURGEBIED DE KASTEELSE BOSSEN IN HORST

WANNEER:

DE HARDLOOPCURSUS START OP DINSDAG 1 SEPTEMBER EN TELT WEKELIJKS TWEE LESSEN VAN ± 5 KWARTIER: DINSDAG EN DONDERDAG OM 19.00 UUR.

NORDIC WALING START OP DONDERDAG 10 SEPTEMBER, DIT IS ELKE DONDERDAG OM 09.00 UUR

JE KUNT OOK LATER INSTRUMEN.

Aanmelden / Info:

Joop Wijnhoven tel 0641356526

E-mail: joopwijnhoven@hotmail.com

Tip: Geef je op samen met vrienden of vriendinnen!

Meer informatie, zie ook www.peelrunners.nl