



Loopgroep Beilen

start op dinsdag 2 april 2013 met de cursus

Hardlopen voor beginners

De cursus bestaat uit 12 lessen en start dinsdag 2 april om 19:15 uur vanaf de parkeerplaats op het Terhorsterzand. De cursus wordt gegeven door een gediplomeerd looptrainer. Naast een goede trainingsopbouw wordt er aandacht besteed aan loopscholing, blessure preventie, schoenen en kleding.

De doelstelling is dat je aan het eind van de cursus 5 kilometer of 30 minuten achtereen kunt hardlopen. Ook voor hardlopers die terug willen komen van een blessure is deze cursus uitermate geschikt.

De kosten voor 12 lessen bedragen € 25,--. De eerste les is vrijblijvend: als je na afloop denkt dat je nog niet aan hardlopen toe bent dan zijn er geen kosten aan verbonden. Besluit je echter wel deel te nemen aan de cursus dan verzoeken we je vriendelijk om het volledige cursusgeld de eerstvolgende les contant aan de trainer te voldoen.

Ga ook fit de zomer in en meld je aan via fitdezomerin@loopgroepbeilen.nl of neem contact op met Lysbeth de Jonge, telefoon 0593-526853.

Kijk voor meer informatie over Loopgroep Beilen op onze website www.loopgroepbeilen.nl