



Loopgroep Beilen
start op dinsdag 24 september 2013 met de cursus

Hardlopen voor beginners

De cursus bestaat uit 13 lessen – de laatste cursusdag is op 17 december.

De lessen zijn elke dinsdag van 19:15 tot 20:30 uur op het sportveld van Vitesse aan de Eursingerweg en worden 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 13 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.

Laat je ook grijpen door het loopvirus en meld je aan via ledenadministratie@loopgroepbeilen.nl

Je wordt niet automatisch lid. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Lysbeth de Jonge, telefoon 0593-526853, of kijk op onze website www.loopgroepbeilen.nl