



Loopgroep Beilen
start op dinsdag 3 maart 2015 met de cursus

Hardlopen voor beginners

De cursus bestaat uit 12 lessen en dueren per keer een uur en een kwartier.

De trainingen worden gegeven door een gediplomeerd looptrainer en starten om 19:15 uur op het korfbalveld van Vitesse in Beilen (naast de sporthal). 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.

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