



Begin met hardlopen

In 10 lessen naar 5 km hardlopen

Voor *iedereen* die wil beginnen met **hardlopen**

- Lessen op de woensdagavond 19.15 uur
Eerste les: 14 oktober 2020
- Startpunt: parkeerplaats korfbalvereniging Vitesse
Eursingerweg 5
- De kosten voor de cursus bedragen 35 euro

Geef je op: info@loopgroepbeilen.nl

De cursus wordt gegeven door een **gediplomeerde hardlooptrainer**.

Naast een goede trainingsopbouw wordt er aandacht besteed aan **loopscholing, blessurepreventie, schoenen en kleding**.

De doelstelling is dat je aan het eind van de cursus 5 kilometer of 30 minuten achtereen kunt hardlopen. Je sluit de cursus af met een gezellige testloop op zaterdag 19 december.



www.loopgroepbeilen.nl