

RREL start cursus hardlopen

ETTEN-LEUR – Loopvereniging Road Runners Etten-Leur start op 19 September een opstapgroep voor mensen die graag aan hun conditie willen werken. Heb je geprobeerd individueel te lopen, al of niet aan de hand van een beginnerschema, maar het lukt niet om de regelmaat erin te krijgen, ben je het stilzitten beu, heb je moeten stoppen vanwege een blessure en heb je dat kleine duwtje in de rug nodig, dan is de opstapgroep een mogelijkheid voor je om te starten.

Wat kunnen we je bieden? We bieden je een trainingsopbouw, waarin je op een verantwoorde manier binnen 13 weken 5 kilometer kunt hardlopen. Dit alles onder deskundige begeleiding van onze gediplomeerde looptrainer(s). Uiteraard schenken we ook aandacht aan de warming-up, kracht en spieroefeningen, loopscholing, blessurepreventie en natuurlijk schoeisel en kleding. Na afloop van deze opstapgroep ben je niet verplicht om lid te worden van RREL, al verwelkomen wij je vanzelfsprekend met open armen. **Daarom, als je lid wordt krijg je een Road Runners-hardloopsinglet cadeau.**

Voor wie is deze cursus geschikt? Voor iedereen vanaf 16 jaar met een redelijke gezondheid. Beschikt u over een gezonde mentaliteit en een stukje doorzettingsvermogen dan is dit iets voor jou. Samen met andere beginnende lopers het leuke van hardlopen ontdekken.

De trainingen vinden plaats iedere dinsdagavond vanaf 19.30 uur bij de kantine van de korfbalvereniging Focus aan de Olympiade 41, 4873 DA te Etten-Leur.

Op dinsdag 12 September, 19.45 uur is er een informatieavond over deze cursus. De cursus zelf start op dinsdag 19 September. Wil je aansluiten bij deze groep, inschrijven kan op het volgende e-mailadres: opstap@rrel.nl

Samenvatting:

- Les van een gediplomeerd trainer
- Alle aspecten van de hardloofsport komen aan de order
- Duur cursus 13 weken
- Alle trainingen op Dinsdagavond van 19.30 tot 21.00 uur
- Voor de veiligheid zijn er reflectiehesjes beschikbaar
- Eerste 4 weken 1 training per week, daarna krijg je huiswerk mee voor een tweede training
- Info avond cursus: 12 September, 19.45 uur in kantine Focus
- Start cursus: 19 September
- Kosten: 45 Euro
- Als je lid wordt een RR-hardloofsinglet cadeau