



Hardlopen bij Road Runners

woensdag 30 augustus 21:33 - 2017

Sport en Vereniging



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 beginnersschema, 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. Trainingen 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 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 Voor meer info: www.rrel.nl