



Beginnen met hardlopen

Wil je wat aan je conditie doen, wilde je altijd al eens de stap zetten in de mooie wereld van het hardlopen? Maar lukt je dit niet alleen?

Op zaterdag 23 September aanstaande start Looptraining Klaas Struiving met een 10-weekse clinic beginnen met hardlopen. Dit keer komen we met een nieuw concept om jullie een nog uitgebreider pakket aan te kunnen bieden.

10 weken lang 3 trainingen per week!

***Zaterdags 9:30 – 10:30 uur:
hardlopen/intervaltraining***

***Maandags 18:30 – 19:15 uur:
kracht/core stability***

***Donderdags 19:30 – 20:30 uur:
huiswerktraining (onder begeleiding minuten opbouwen)***

Kosten: € 75,00 voor 10 weken

Startplaats: zwembad de Wettervlecke, Badlaan 2 in Surhuisterveen.

Bij inschrijving krijg je kortingsbon van € 25,00 voor sportkleding/schoenen van € 100,00 of meer bij Evink Intersport Drachten.

Bij deze clinic leer je onder begeleiding van een gediplomeerde looptrainer verantwoord hardlopen.

Voor meer informatie en/of opgave kunt u mailen of bellen met Klaas Struiving:

k.struiving@chello.nl – tel. 06 499 15659