

Opstapcursus hardlopen bij *Loopgroep Berkel*

Van absoluut beginner tot de prestatiegerichte loper, voor iedereen hebben we een plekje. *Loopgroep Berkel* staat garant voor gezellige kwalitatief goede trainingen. Het sporten bevordert allereerst je eigen conditie en weerstand, daarbij komt dat samen sporten met je loopmaatjes stimulerend werkt om over een denkbeeldige drempel te stappen als je bijvoorbeeld even geen zin hebt, dit alles kan ervoor zorgen dat hardlopen ook voor jou er gewoon bij gaat horen.

Zoals beschreven in het beproefde schema begin je de eerste training met 1 minuut hardlopen en eindig je, na 2 trainingen per week, gedurende 10 weken met 5 km achtereen hardlopen. De opstaptrainingen zijn 2 keer per week, ingaande woensdag 25 september 2019 en eindigend op 1 december 2019 met de afsluitende 5 km. Mocht je één of meerdere trainingen verhinderd zijn dan heb je het schema tot je beschikking om op een ander moment in die week zelfstandig de training te volgen.

Je legt hier de basis voor een betere conditie en leert de beginselen van de looptechniek. Je profiteert van de gezelligheid en stimulans van het trainen in een groep.

10 redenen om je aan te sluiten bij de opstapgroep van *Loopgroep Berkel*

1. Verbeteren van je bewegelijkheid.
2. Verbeteren van je basisconditie.
3. Buiten sporten op één van de mooiste plekken in de Randstad.
4. Deskundige begeleiding.
5. De gezelligheid en stimulans van het trainen in een groep.
6. Van 100 meter in 30 seconden naar 5 km in 10 weken.
7. Op naar het voorjaar 2020 met wat meer conditie en lekkerder in je vel.
8. Hardlopen kan echt gewoon erg leuk zijn.
9. Hardlopen verbetert lichamelijke en mentale weerbaarheid.
10. Je hoeft niet te wachten tot 1 januari 2020 met je goede voornemens..;)

De kosten voor de opstapcursus bedragen € 99,00

Wat kun je verwachten:

- 20 trainingen* van ca. 1.15 uur.
- Kortlopend lidmaatschap **KNAU**, verzekering tot 01-01-2020.
- Persoonlijke begeleiding tijdens de trainingen en desgewenst via diverse multimedialkanalen.
- Indien gewenst een vrijblijvende uitleg door *Starshoe* met als onderwerp “waarop te letten bij het kiezen van de juiste hardloopschoenen en kleding”.
- Verassende trainingen en een kleine traktatie van onze sponsors.
- Indien gewenst een gratis video analyse en 10% korting bij aanschaf van hardloopschoenen bij [Starshoe Zoetermeer](#).
- Fraai certificaat.
- En mocht je willen blijven lopen bij *Loopgroep Berkel* dan ontvang je na afloop van de opstapcursus 10% korting op je 1^e knipkaart.

* De trainingen zijn op woensdagavond om 20:00 uur en zondagochtend om 09:00 uur en bestaan uit vaste onderdelen.

- Start Westpolderplein
- Inlopen / Warming-Up
- Kerntraining volgens schema
- Uitlopen / Cooling-down

Om de kwaliteit van trainingen en persoonlijke aandacht te garanderen is het aantal lopers gelimiteerd, aanmelding voor de opstapcursus is pas geldig na registratie, facturatie en storting van € 99,00 vóór aanvang van de 1^e training.

Bij interesse hier [Aanmelden opstapgroep](#)*

Mocht je na het lezen nog vragen hebben stuur dan een mail naar info@loopgroepberkel.nl of bel of app naar Gert Bolier telnr.: 06-24750598