

## Opstapcursus hardlopen bij *Loopgroep Berkel*

Van absoluut beginner tot de prestatiegerichte loper, iedereen kan hardlopen bij *Loopgroep Berkel*. Waar gezelligheid en sport samenkomen, onder begeleiding van enthousiaste trainers motiveren we elkaar om lekker sportief bezig te zijn. Zoals je weet bevordert hardlopen je conditie en weerstand, daarbij komt dat samen sporten stimulerend werkt, b.v. bij slecht weer of even geen zin.

Volgens het beproefde schema begin je de eerste training met 1 minuut hardlopen en eindig je, met 2 trainingen per week, na 10 weken met 5 km hardlopen. De opstaptrainingen beginnen woensdag 30 september en eindigen op zondag 6 december 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 te trainen.

In die 10 weken leg je de basis voor een betere conditie en leer je 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, bij meer dan 15 aanmeldingen 2 trainers.
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 2021 met meer conditie en lekkerder in je vel.
8. Hardlopen is echt gewoon leuk.
9. Hardlopen verbetert lichamelijke en mentale weerbaarheid.
10. Je hoeft niet tot 1 januari 2021 te wachten met je goede voornemens..;)

### De kosten voor de opstapcursus bedragen € 105,00

Wat kun je verwachten:

- 20 trainingen\* van ca. 1.15 uur.
- Kortlopend lidmaatschap **KNAU**, verzekering tot 01-01-2021.
- 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.
- Mogelijkheid voor 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<sup>e</sup> knipkaart.

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

Woensdag	30-9	7-10	14-10	21-10	28-10	4-11	11-11	18-11	25-11	2-12
Zondag	4-10	11-10	18-10	25-10	1-11	8-11	15-11	22-11	29-11	6-12

*Kortom allemaal redenen om het gewoon een keer te ervaren en te proberen, de eerste training krijg je cadeau, deelname is definitief na betaling na de eerste training.*

*Bij interesse hier [Aanmelden opstapgroep\\*](#)*

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