

## Opstapcursus hardlopen bij *Loopgroep Berkel*

Van absoluut beginner tot de prestatiegerichte loper, iedereen kan hardlopen bij *Loopgroep Berkel*. Waar gezelligheid en sport samen komen, onder aanvoering 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 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.

Volgens 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. **IN VERBAND MET DE BEPERKENDE MAATREGELEN I.V.M. CORONA IS ER NOG GEEN EXACTE PLANNING.**

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 je natuurlijke weerstand en mentale weerbaarheid.
10. Je hoeft niet tot 1 januari 2022 te wachten met je goede voornemens..;)

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

Wat kun je verwachten:

- 10 weken 2 trainingen per week\* van ca. 1.15 uur.
- Kortlopend lidmaatschap **KNAU**, verzekering tot ????
- 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.

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

*Kortom allemaal redenen om het gewoon een keer te ervaren en te proberen, de eerste training krijg je cadeau, deelname is definitief na ontvangst van de factuur en betaling via een tikkie na de 1<sup>e</sup> 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