

Opstapcursus hardlopen bij *Loopgroep Berkel*

Van absoluut beginner tot de prestatiegerichte loper, iedereen kan hardlopen bij *Loopgroep Berkel*. Waar gezelligheid en sport samenkomen, 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 een loopmaatje 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 in hardlopen. De opstaptrainingen zijn 2 keer per week, we beginnen zondag 26 september en eindigen op woensdag 1 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 de training te volgen.

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 2022 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 2022 te wachten met je goede voornemens..;)

De kosten voor de opstapcursus (20 trainingen onder begeleiding) bedragen € 110

Wat kun je hiervoor verwachten:

- 20 trainingen* onder begeleiding van 2 begeleiders van ca. 1.15 uur.
- Kortlopend lidmaatschap KNAU tot 01-01-2022.
- 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”.
- Leuke verrassende trainingen.
- Mogelijkheid voor een gratis video analyse en 10% korting bij aanschaf van hardloopschoenen bij *Starshoe Zoetermeer*.
- Fraai certificaat en een kleine traktatie van één van onze sponsors.
- 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.

Heb je zin om mee te doen schrijf je [hier](#) vrijblijvend in..

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