

INFORMATIE BLAD

Sportief Hardlopen

Beginner

(de onervaren of startende loper)



Het is nooit te laat om te beginnen met hardlopen. Belangrijk is dat je het op een verantwoorde manier doet. Natuurlijk kun je alleen beginnen maar om blessures te voorkomen en op een gestructureerde manier te gaan trainen heeft ATV Venray een speciale hardloopcursus om kennis te maken met het hardlopen: Start to Run.

Op een rustige en plezierige manier bouwen we samen aan beweeglijkheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht. In groepsverband hardlopen is gezellig en het motiveert! Hardlopen is gezond voor lichaam en geest. Beginnen met hardlopen is méér dan je loopschoenen aantrekken en gaan lopen. Zeker als je op latere leeftijd

Wil je al jaren hardlopen, maar ben je nog steeds niet begonnen? Dan kies je Start to Run!

Zin in hardlopen: start bij onze Beginnersgroep

De beginnersgroep begint met de loopcursus 'Yakult Start to Run' na 7 weken kan je 20-25 aaneengesloten hardlopen.

Deelnemen aan de Yakult Start to Run hardloopcursus kost € 52,50 (2023).

Hiervoor krijg je:

- * 7 weken loopcursus onder begeleiding van een professionele trainer
- * Ondersteuning van de Running Coach© in de Start to Run App
- * Betrouwbare informatie op maat over hardlopen, kleding en voeding
- * 3 edities van het tijdschrift Runner's World
- * 4 maanden lidmaatschap bij de Atletiekunie (hierdoor ben je o.a. verzekerd tijdens de trainingen)
- * en nog meer



G je na de cursus door net hardlopen dan begeleiden we je verder naar 60 minuten en langer aaneengesloten hardlopen.

De beginnersgroep traint 2x week: zaterdagmorgen en dinsdagavond. De beginnersgroep is gezellig, leuk, sportief en met 'medebeginners' ga je samen over die drempel heen. Twee keer week krijg je training van gekwalificeerde trainers in jouw omgeving. De trainers geven je een goede basis met zowel theorie- als praktijkoefeningen.

De cursus start 2x per jaar in maart en in september.

De trainingen zijn op zaterdagmorgen van 9:30-11:30 uur en op dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.15 uur
Locatie: Atletiekbaan, Sportlaan 1, Venray

Aanmelden via email: info@atvvenray.nl of <https://www.hardlopen.nl/beginnen/>

Daarnaast kunt u natuurlijk altijd informeren of er voor u een ander instapmoment is afhankelijk van uw loopervaring bij de trainingscoördinator Loopgroepen

André Jansen

tel: 06 – 27 11 34 13

e-mail: lopergroep@atvvenray.nl