

Hardlopen

Wil je trainen als voorbereiding op de Grachtenloop en/of de Halve van Haarlem? Of gewoon omdat het heerlijk is om buiten te sporten en zo aan je conditie te werken. Vanaf donderdag 16 mei start de training onder leiding van hardlooptrainer Danielle Luttikhuizen van de Run & Relax.

Aanmelden kan altijd

Ben je beginner of loop je al wat langer? Geen enkel probleem! Aansluiten kan altijd; op elk moment en de training is geschikt voor elk niveau. Juist als beginner is het een goede manier om veilig en blessurevrij kennis te maken met hardlopen. Run & Relax is gespecialiseerd om ervoor te zorgen dat je plezier krijgt in het hardlopen en je eventuele doel behaalt. Zij besteed bijvoorbeeld veel aandacht aan jouw loophouding/ techniek. Hierdoor ga je efficiënter lopen, verspil je minder energie tijdens het hardlopen en houd je het makkelijker langer vol.

Hoe, wat, waar?!?

- Het hardlopen is elke donderdag, vanaf 16 mei, van 19.30-20.45 uur.
- Locatie is de Hout bij de fontein (vlakbij het Hildebrand monument).
- De groepstraining is onder begeleiding van hardlooptrainer Danielle Luttikhuizen.
- Je wensen/ doelen worden besproken en op maat samengesteld.
- Je krijgt persoonlijke coaching via mail of whatsapp.
- Indien gewenst kun je twee keer per week een trainingsschema ontvangen zodat je ook zelfstandig kan werken aan je hardloop skills.
- Het maakt dus niet uit of je beginner of een gevorderde hardloper;. De hardlooptrainer zorgt ervoor dat iedereen op zijn/ haar niveau kan presteren.

Aanmelden

Ben je enthousiast?! Meld je dan snel aan bij Susanne via s.sijmons@herokindercentra.nl
Goed om te weten is dat de groep minimaal uit 8 Hero's moet bestaan om de training door te laten gaan.

