

Op dinsdag 20 februari, van 19:45 – 21:00, gaat de nieuwe opstapcursus weer van start op onze accommodatie aan de Akkermolenweg. Het doel van deze cursus is plezier te krijgen in het lopen. De cursus is bedoeld voor beginnende lopers zonder enige ervaring in de loopsport en is ook prima geschikt voor (recreant)lopers om na een blessure weer op een verantwoorde wijze terug aan te sluiten bij de eigen (recreant)loopgroep. De trainingen zijn afgestemd op diverse niveaus, zodat iedereen op zijn eigen tempo kan groeien.

Op de eerste avond is er gelegenheid om kennis te maken met elkaar. Dan krijgt u eerst wat informatie over kleding, schoeisel, kosten etc. en daarna is er nog de gelegenheid om vragen te stellen. Aansluitend gaan we beginnen met de eerste rustige training op de atletiekbaan.

Als u deel wilt nemen aan de opstapcursus kunt u zich alvast aanmelden door een e-mail te sturen naar: jeanne@samsam1.nl. U mag ook op dinsdagavond naar de accommodatie komen en aansluiten bij de informatiebijeenkomst. Later instromen kan ook.

De trainingen zullen steeds op dinsdagavond zijn, aanvang 19:45. De eerste 4 of 5 avonden trainen we een uur, daarna gaan we dit uitbreiden naar 5 kwartier. U krijgt ook het advies om op eigen gelegenheid nog extra te lopen. De cursus omvat 12 lesavonden.