

Hardlopen voor beginners



13-weekse hardloopcursus



Op maandag 26 maart 2018 start hardloopvereniging de Dijkrunners in Dodewaard weer met een 12-weekse hardloopcursus voor beginners. Ben je 14 jaar of ouder dan ben je van harte welkom. Het doel van deze cursus is dat je na 13 weken 30 minuten aaneengesloten kunt hardlopen. Dit bereik je door onder begeleiding van ervaren en gediplomeerde trainers te werken aan je conditie en looptechniek.

Waar en wanneer

Vanaf maandag 26 maart train je 13 weken lang iedere maandag en woensdag (behalve op tweede paasdag en tweede pinksterdag) van 18:30 tot 19:30 uur op onze 400 meter hardloopbaan bij de Dodewaardse IJscclub aan de Bonegraafseweg 22. Op zaterdagochtend 23 juni laat je onder aanmoediging van familie en vrienden zien wat je na hard trainen bereikt hebt.

Kosten

De kosten voor deze hardloopcursus zijn 35 euro inclusief een kopje koffie of thee na afloop van iedere training. Dit bedrag ontvangen wij graag bij aanvang van de eerste training.

Aanmelden

Heb je zin om deze uitdaging bij de Dijkrunners aan te gaan meld je dan snel aan! Dit kan tot 24 maart door een email met je naam, adres, geboortedatum en telefoonnummer te sturen naar info@dijkrunners.nl

Als je gezondheidsklachten hebt adviseren wij je voor aanvang van de cursus je huisarts te raadplegen. Deelname aan deze cursus is volledig voor eigen risico.

Blijven hardlopen

Ben je na 13 weken zo enthousiast dat je bij ons wilt blijven lopen dan kun je doorstromen naar één van de vaste groepen van onze vereniging.

Heb je nog vragen mail dan naar info@dijkrunners.nl

Wil je vast beter kennis maken met onze vereniging bezoek dan onze

Facebookpagina of kijk op www.dijkrunners.nl

