

Hardlopen voor beginners



12-weekse hardloopcursus



Op maandag 28 maart 2022 start hardloopvereniging de Dijkrunners in Dodewaard weer met een hardloopcursus voor beginners. Ben je 14 jaar of ouder dan ben je van harte welkom. Het doel van deze cursus is dat je na 12 weken 30 minuten aaneengesloten kunt hardlopen. Dit bereik je door onder begeleiding van ervaren gediplomeerde trainers te werken aan je conditie en looptechniek.

Waar en wanneer

Vanaf maandag 28 maart train je 12 weken lang iedere maandag en woensdag van 18:30 tot 19:30 uur op onze 400 meter hardloopbaan bij de Dodewaardse IJclub aan de Bonegraafseweg 22.

Kosten

De kosten voor deze hardloopcursus zijn slechts **45** euro inclusief een kopje koffie of thee na afloop van iedere training. Dit bedrag ontvangen wij graag bij aanvang van de eerste training. Je ontvangt dan van ons een kortingsbon van 15% te besteden bij aankoop van een paar hardloopschoenen of hardloopkleding bij de sponsor van de Dijkrunners, de PK-runningshop in Dodewaard.

Aanmelden

Heb je zin om deze uitdaging bij onze gezellige vereniging de Dijkrunners aan te gaan? Meld je dan snel aan! Dit kan tot 25 maart door een email met je naam, adres, geboortedatum en telefoonnummer te sturen naar starters@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 12 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

