

R.C.L.

RUNNING CLUB LIERDERHOLTHUIS



De Runningclub Lierderholthuis start op donderdagavond 7 april 2011 een

LOOPCURSUS VOOR BEGINNERS

Deze trainingscursus is speciaal bedoeld voor mensen, die nog weinig ervaring hebben met het lopen en daar graag kennis mee willen maken.

Het accent van de training binnen deze beginners groep ligt op algehele oefeningen en het lopen in spelvorm. De cursus wordt afgesloten met een “Coopertest”.

Redenen om deel te nemen kunnen zijn:

- ❖ conditie opbouwen, continueren, verbeteren
- ❖ gezonde leefstijl
- ❖ sociaal contact
- ❖ persoonlijke ontplooiing
- ❖ PLEZIER IN LOPEN

Maar ook:

- de “stok” achter de deur (de groep wacht)
- ervaren gediplomeerde KNAU train(st)ers
- trainen in de vrije natuur (op zachte bospaden)
- mogelijkheden door te stromen naar de groep “gevorderden”
- kosten voor deze cursus €35 (de eerste twee trainingen gratis)

Training iedere donderdagavond gedurende 13 weken (april t/m juni.) 19.00 – 20.30 uur

Verzamelpunt voor de training:

Oprijlaan van landgoed “Den Alerdinck” Zuthemerweg in Laag Zuthem / Heino.

Interesse?

Kijk dan even op onze website www.rci98.nl of bel voor meer informatie een van onze trainers, o.a. Geertje Dingemans 0572- 393941 of Theo Haverkamp 0529-497933

