

Planning Healthy Moves volwassenen: voorjaarscursus 2023									
Activiteit		Tijd	(Hard)lopen 1	(Hard)lopen 2	Voeding	blessureherkenning	Mindset & ontspanning	Opmerking	
	Trainers		Pieter/Tobias	Jolien/Margreet	Carlien	Ronald	David		
Week	Datum		Maandag	Donderdag	Maandag	Donderdag	Donderdag		
9-10	27 febr-12 mrt	Intakes: 2 weken de tijd voor							
11	13-19 mrt	19:00-20:15	13 maart	16 maart				Start programma Healthy Moves	
12	20-26 mrt	19:00-20:15	20 maart	23 maart					
13	27 mrt - 2 apr	19:00-20:15	27 maart	30 maart	27 maart			Maandag 27 maart 18:00-19:00 bijeenkomst voeding: winst door voeding? (bij WijkSport)	
14	3-9 apr	19:00-20:15	3 april	6 april					
15	10-16 apr	19:00-20:15	10 april [1]	13 april					
16	17-23 apr	19:00-20:15	17 april	20 april		20 april		Donderdag 20 april 18:00-19:00 Ronald Dercksen: blessureherkenning bij hardlopers (WijkSport)	
17	24-30 apr	19:00-20:15	24 april [2]	27 april [3]					
18	1-7 mei	19:00-20:15	1 mei	4 mei					
19	8-14 mei	19:00-20:15	8 mei	11 mei			11 mei	Donderdag 11 mei 18:00-19:00 David Bouwmeester: de werking van het brein en een ontspanningoefening	
20	15-21 mei	19:00-20:15	15 mei	18 mei [4]					
21	22-28 mei	19:00-20:15	22 mei	25 mei					
22	29 mei-4 juni	19:00-20:15	29 mei [5]	1 juni					
23	5-11 juni	19:00-20:15	5 juni	8 juni					
24	12-18 juni	19:00-20:15	12 juni	15 juni				Einde programma Healthy Moves	

[1] 2e paasdag

[2] Pieter afwezig

[3] Koningsdag

[4] Hemelvaarstdag

[5] 2e Pinksterdag