

SAMEN IN BEWEGING, SAMEN VITAAAL
LOOPCOURSUS VOOR VOLWASSENEN

START TO MOVE

VERANTWOORD RUSTIG HARDLOPEN,
OPBOUWEN IN 12 WEKEN

START 28 APRIL



VERANTWOORD RUSTIG HARDLOPEN, OPBOUWEN IN 12 WEKEN

Werk aan je vitaliteit en ontdek het ontspannen hardlopen met

START TO MOVE

Wil je op ontspannen manier beginnen met hardlopen én nieuwe mensen ontmoeten?

De hardloopcursus *Start to Move* is speciaal voor volwassenen die op een laagdrempelige manier willen ontdekken wat rustig hardlopen fysiek en mentaal voor hen kan betekenen. In 12 weken (van 28 april t/m 17 juli) werk je stap voor stap toe naar 30 minuten aaneengesloten rustig hardlopen – perfect om je conditie te verbeteren en je energieke te voelen!

Samen bewegen in de buitenlucht geeft niet alleen meer energie, maar zorgt ook voor een beter humeur – zelfs ná het hardlopen. Deze cursus draait om plezier en ontspanning, zonder prestatiedruk of focus op snelheid. Ervaring met hardlopen is niet nodig, en een gespierd en strak lijf al helemaal niet. Iedereen kan instappen op zijn of haar eigen niveau. Onze ervaren looptrainers – Jolien, Margreet, Jos en Tobias – zorgen voor gevarieerde en gezellige trainingen waarin jij centraal staat.

Wat kun je verwachten?

- **Wekelijkse training:** 1x per week persoonlijke begeleiding van een ervaren trainer.
- **Zelfstandig lopen:** loop 2x per week met een hardloopschema, alleen of samen met anderen.
- **Praktische tips:** Leer hoe je ook na de cursus verantwoord en met plezier kunt blijven hardlopen.
- **Plezier voorop:** geen competitie, maar ontspannen hardlopen op je eigen tempo.

Wil je na de cursus blijven hardlopen en de motivatie van een groep behouden? Sluit je dan aan bij onze

loopgroep Healthy Moves!



SAMEN IN BEWEGING!

VOOR WIE

Start to Move is voor volwassenen die op een laagdrempelige manier onder professionele begeleiding van een looptrainer het hardlopen willen ontdekken en rustig willen opbouwen.

WANNEER

Op maandagavond van 18:30 tot 19:30 uur.
Let op: geen les op feestdagen.

WAAR

De trainingen vinden plaats in De Geer en het Kasteelpark in Wijk bij Duurstede.

KOSTEN

€75,- voor 10 lessen (de cursus duurt 12 weken).

AANTAL DEELNEMERS

Maximaal 20 deelnemers.

AANMELDEN

Kijk op www.stichtingwijk sport.nl of neem contact op met Running Instructor Tobias Wijnmaalen:

Telefoon: 06-17413517

Of per mail: Tobias@stichtingwijk sport.nl

