



Ervaren
loopcoaches

Sportverzekering
Blessurepreventieve
oefeningen

Start 2 Run (30 € voor 10 sessies)

Voor beginnende lopers ouder dan 18 jaar met als doel om na 10 sessies 5 km te lopen.

De eerste sessie start op woensdag 21
September, 2022

**AS
RIEME** **Recreanten
Start 2 Run**

Iedere woensdag
18u30 (zomeruur); 17u30 (winteruur)

Atletiekpiste, Hoge Wal

Recreanten (50 €/jaar)

Voor de meer ervaren loper met al 5 km in de benen. De recreant traint voor een 10 km, 15 km, ½ marathon, of om zijn/haar conditie te onderhouden. Per maand zijn er 2 extra training op zondag voormiddag, op een alternatieve locatie of waarbij op de atletiekpiste getraind kan worden.



uithouding



stress



sociale
contacten



kracht



gezondheid