

HARDLOOPCURSUS VOOR BEGINNERS



START
28 MAART

Of het nu het werken aan conditie, hardloopervaring opdoen, blessurepreventie of werken aan een gezondere levensstijl is... Met elkaar werk je als groep naar het doel van 30 tot 40 minuten onafgebroken hardlopen en daar doe je het voor! Heb je weinig conditie, geen hardloopervaring, ben je bang voor blessures of wil je gewoon een gezondere levensstijl aannemen, dan is de cursus *Hardlopen voor beginners* ongetwijfeld iets voor jou.

Aan het eind van deze cursus kun je 30 tot 40 minuten onafgebroken hardlopen. Hardlopen is heerlijk en is de ideale manier om eenvoudig en laagdrempelig te werken aan je conditie. Beginnen met hardlopen is altijd een drempel en dat extra duwtje in de rug door bij Runningclub RCL in groepsverband te lopen helpt jou bij het behalen van je einddoel. Het einddoel van de hardloopcursus is deelname aan de **4 Engelse Mijl** (6,4 km) op 10 juni (voorafgaand aan de Halve Marathon van Zwolle). Deelname is niet verplicht en de inschrijving voor de 4EM is NIET inbegrepen bij deze cursus.

Hoe ziet de cursus 'Hardlopen voor beginners' eruit

In 11 weken (dinsdagavonden) word je bij elke training onder leiding van een professionele hardlooptrainer begeleid bij het hardlopen. Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan looptechniek, kracht en blessurepreventie. Zo leer je lopen op een verantwoorde wijze en voorkom je blessures. En blijf je gemotiveerd! De laatste week kom je met elkaar over die finish van 30 tot 40 minuten onafgebroken hardlopen! Dat is een fantastische overwinning op jezelf en scheidt een hechte band met de groep. En daar kan je trots op zijn! Heb je de smaak helemaal te pakken gekregen, kom lopen bij RCL :-)

Start: dinsdag 28 maart • **Tijd:** 19.30 - 21.00 uur • **Locatie:** SVI - De Siggels, IJsselcentraleweg 9, Zwolle

Kosten: voor **niet-leden € 35,00** (de eerste trainingsavond is een gratis kennismaking, mocht je besluiten na de cursus lid te worden van de vereniging, dan worden de kosten voor de cursus in mindering gebracht op de contributie voor het eerste jaar).

Voor leden van Runningclub RCL is de cursus gratis (NB: aanmelding is verplicht!).

Aanmelding: www.mijninschrijving.nl (selecteer de Hardloopcursus voor beginners, 28 maart)

Voor overige vragen: stuur een mail naar info@runningclubrcl.nl

Sportieve groet, Runningclub RCL

Runningclub RCL

Runningclub RCL is een laagdrempelige, bloeiende hardloopvereniging met om en nabij de 200 leden. Startlocaties voor onze trainingen zijn in Zwolle-Zuid, Den Alerdinck (Laag Zuthem) en Heino. We trainen op zondagochtend, dinsdagavond, woensdagochtend en donderdagavond. Je bepaalt zelf waar en hoe vaak je traint.

De trainingen zijn geschikt voor alle niveaus, van beginner tot gevorderde. Door de week houden we intervaltrainingen, op zondag duurlopen in de prachtige omgeving van Zwolle, Salland en het Vechtdal. Voor slechts € 60 per jaar kun je meetrainen, op jouw niveau, op de door jou gewenste locatie, onder leiding van gediplomeerde trainers, bij een club die het loopplezier voorop stelt. Voor meer informatie en aanmelding: www.runningclubrcl.nl

