

Maandag 8 januari 2024 start beginnerstraining

Op maandag 8 januari 2024 starten we weer met looptrainingen voor beginnende lopers bij Loopgroep Kloosterveen in Assen. Iedere maandagavond van 19.30 tot 20.30 kun je met ons meetrainen onder begeleiding van ervaren lopers. We verzamelen in het winkelcentrum Kloosterveste bij de uitgang van de roltrappen. De trainingen zijn laagdrempelig en gratis. We trainen in meerdere niveaugroepen. Hierdoor kunnen beginnende lopers na een tijdje doorstromen naar de groepen met meer ervaren lopers.

In de praktijk starten lopers vaak met hardlopen zonder een gedegen begeleiding. Heel vaak leidt dit tot blessures of motivatieproblemen. Hierdoor gaat het plezier in hardlopen snel verloren. Maar het kan ook anders!

Trainen in een groep zorgt voor een goede balans tussen de hardloopbelasting, de trainingsduur en de trainingssnelheid. Wij houden rekening met de belastbaarheid van een beginnende hardloper. Daarnaast zul je snel meer leren over (interval)trainingen en zul je merken dat samen hardlopen zeer motiverend werkt. Ook stellen wij een schema ter beschikking die je kunt volgen naast de gezamenlijke maandagavond trainingen.

Ons motto:

Samen lopen is leuker!
Hardlopen dicht bij huis,
gezellig in een groep,
nieuwe mensen leren kennen,
de omgeving beter leren kennen,
en je conditie op peil brengen.

Loop daarom met ons mee! Pak deze mogelijkheid, want dit is de kans om met andere beginners rustig aan je conditie te gaan werken. Kun je 8 januari niet en wil je op een later moment starten met lopen, dan is ook dat geen probleem. Je kunt op ieder moment instromen.

Meld je aan via loopgroepkloosterveen.nl/nieuwlid

Wij werken samen met Slowrun Assen. Heb je totaal geen loopervaring en wil je nog niet bij ons beginnen, dan is het een overweging om eerst een trainingssessie bij Slowrun (Eritia) te doen. Contactgegevens zie: slowrun.nl/locaties.

Zien we jou op maandagavond 8 januari in het winkelcentrum Kloosterveste?

Meer informatie via www.loopgroepkloosterveen.nl