

# GOED LEREN HARDLOPEN?



**13 Weken hardloopcursus**  
door gediplomeerde trainers



**Elke woensdag 20:00**  
eerste training: 6 september 2023



**Atletiekbaan Maarschalkerweerd**  
Mytylweg 79, 3585 LK Utrecht



**90 euro**  
Cursus incl. €17,50 korting op hardloopschoenen



**Schrijf je in**

# DOE MEE MET DE 13 WEKEN HARDLOOPCURSUS

Je leert om op een verantwoorde manier drie tot vijf kilometer aaneengesloten te kunnen hardlopen en daarbij blessures te voorkomen!

Je wordt samen met andere beginnende hardlopers begeleid door gediplomeerde trainers met zowel theoretische als praktische kennis. Tijdens deze trainingen wordt er aandacht besteed aan looptechnieken zoals:

- houding
- arm inzet
- pasfrequentie
- ademhaling
- voetplaatsing.

Uiteraard wordt je uithoudingsvermogen ook verbeterd zodat je steeds langer kunt lopen!

## Wanneer en waar?

De techniektrainingen vinden, startend op 6 september 2023, elke woensdag om 20.00 uur plaats op een goed verlichte baan met ruime douche- en kleedgelegenheden op de atletiekbaan Maarschalkerweerd.

Na deze 13 weken ben je helemaal klaar om mee te doen bij de reguliere loopgroepen op woensdag.

**Voor de 13 daagse cursus, inclusief €17,50 korting\* bij Runnersworld, betaal je slechts 90 euro!** \*korting geldt bij besteding vanaf €100,-

Inschrijven kan op:

[www.tinyurl.com/AVPhoenixHardloopCursus](http://www.tinyurl.com/AVPhoenixHardloopCursus)

+31 6 13 16 93 75



[verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl)

ATLETIEKVERENIGING  
**Phoenix**  
UTRECHT

