

Running Club Lierderholthuis (R.C.L.)



Start op donderdagavond 6 april 2017:

HARDLOOPCURSUS VOOR BEGINNERS

- Voor de onervaren beginnende hardlooper / hardloper
- Training iedere donderdagavond gedurende 14 weken (6 april 2017 t/m 13 juli 2017) van 19.00 – 20.30 uur
- Verzamelpunt voor de training:

Oprijlaan van Havezathe “Den Alerdinck”
Den Alerdinckweg 1, 8055 PE Laag Zuthem

De prijs van deze beginnerscursus is € 35,=
De eerste twee trainingsavonden zijn een gratis kennismaking.

Deze trainingscursus is speciaal bedoeld voor mensen die nog weinig ervaring hebben met het hardlopen en daar graag kennis mee willen maken.

Het accent van de training binnen deze beginnersgroep ligt op algehele oefeningen en het lopen in basisvorm.

De cursus wordt afgesloten met een (facultatieve) “Coopertest”.

Redenen om deel te nemen kunnen zijn:

- conditie opbouwen, continueren, verbeteren;
- gezonde leefstijl;
- sociaal contact;
- persoonlijke ontplooiing;
- **PLEZIER IN HARDLOPEN**

Maar ook:

- de “stok” achter de deur (de groep wacht);
- club met ervaren gediplomeerde KNAU train(st)ers;
- lekker buiten trainen in de vrije natuur (veelal op zachte bospaden);
- mogelijkheden door te stromen naar andere groepen binnen R.C.L. met zo’n 300 enthousiaste andere hardloopers en hardlopers.

Lijkt het je leuk om mee te doen en wil je graag meer informatie, neem dan even contact op met één van onze train(st)ers:

Harry Kloppenberg : 0572-393397 of

Onno Slagboom : 06-37243182

of kijk op de site van R.C.L. (www.RCL98.nl).

Hier staat ook het inschrijfformulier voor deze beginnerscursus!

Op onze site www.RCL98.nl kun je ook meer informatie vinden over:

- R.C.L. als vereniging;
- De voordelen van het lopen in groepsverband;
- Lopen onder deskundige begeleiding;
- Mogelijkheden tot doorstroming naar één van de groepen gevorderde lopers; etc. etc.

De overige groepen (4 niveaus) “Gevorderden” trainen iedere:

- zondagmorgen van 09.00 – 10.30 uur – duurloop vanaf wisselende locaties (zie info op de site / duurlopen);
- maandagmiddag van 13.15 – 14.45 uur vanaf Den Alerdinck;
- dinsdagavond van 19.30 – 21.00 uur Zwolle Zuid vanaf v.v. SVI, sportpark “De Siggels”;
- donderdagavond van 19.00 – 20.30 uur vanaf Den Alerdinck in het zomerseizoen en in het winterseizoen vanuit Heino.

Met sportieve groet namens R.C.L.,
Harry Kloppenberg en Onno Slagboom