



START RUNNING EFFICIENTLY - CURSUS
WE LATEN JE NIET HARDLOPEN, MAAR LEREN JE HARDLOPEN!
Ontspannen, efficiënte en blessure vrij hardlopen voor iedereen !

Geachte deelnemers van de cursus efficiënt hardlopen ,

Je wordt op de volgende dagen en tijden verwacht. Je kan na les 1 wisselen van dag! Wanneer het jou uitkomt.

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
START RUNNING	1	16 januari	DONDERDAG	19:00	TheoThijssen
START RUNNING	2	23 januari	DONDERDAG	19:00	kanovijver
START RUNNING	3	30 januari	DONDERDAG	20:00	Atletiekbaan
START RUNNING	4	06 februari	DONDERDAG	20:00	Atletiekbaan
START RUNNING	5	13 februari	DONDERDAG	20:00	Atletiekbaan
START RUNNING	6	20 februari	DONDERDAG	19:00	kanovijver
MEE TRAINEN		t/m 23 maart	Maan-woens	Zie website	

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
START RUNNING	1	18 januari	ZATERDAG	9:30	Theo Thijssen
START RUNNING	2	25 januari	ZATERDAG	13:00	kanovijver
START RUNNING	3	1 februari	ZATERDAG	12:00	kanovijver
START RUNNING	4	8 februari	ZATERDAG	12:00	Kanovijver
START RUNNING	5	16 februari	ZONDAG	9:30	Kanovijver
START RUNNING	6	22 februari	ZATERDAG	9:30	Kanovijver
MEE TRAINEN		t/m 23 maart	Maan - woens	Zie website	

Les 1 is de belangrijkste les. Deze mag je echt niet missen. Als je les 1 door omstandigheden niet kan volgen dan verwijzen wij je naar een latere cursus in 2020. In deze les wordt de basis gelegd voor de rest van de cursus.

Instromen zonder les 1 is helaas niet mogelijk. Dan kunnen we je niet goed genoeg begeleiden.

De eerste les duurt ongeveer 1,5 tot 2 uur. Les twee kan ook nog wel eens uitlopen en is bijna net zo belangrijk. In week twee krijg je van ons een klein schema, waarmee je zelf een extra keer in de week aan de slag kunt. In week één nog NIET zelf gaan lopen, als je dat eerder ook al niet deed. Wij kijken niet altijd even goed op de klok, dus de les kan best wel eens een beetje uitlopen. (les 3 t/m 6 - 60 tot 80 min)

Gewoon omdat wij het zo leuk vinden.

KOSTEN

De kosten van de cursus zijn 39,95 euro.

Je ontvangt hiervoor:

6 Start Running lessen, plus een 1 maand meetraining bij Loopgroep Zeeland en een klein loopschema.

10% op **Altra Running Zeeland** schoenen met 6 weken loop garantie,

10% korting bij SPORT POINT DE BIE (voorheen Intersport) op je loopspullen.

Het cursusgeld a €39,95 graag overmaken voor 13 januari 2020 op

rekeningnummer NL09 RABO 0389 3459 62 t.a.v. Loopgroep Zeeland, Vlissingen. Onder vermelding van je

VOOR en ACHTERNAAM en START RUNNING januari 2020

ANNULEREN

Als je jezelf hebt opgegeven voor de cursus SR, dan is het mogelijk deze voor 13 januari 2020 kosteloos te

annuleren. Besluit je hierna toch niet meer deel te nemen aan de cursus, dan heb je **geen recht op restitutie**.

Ook het doorschuiven van de cursus naar een volgende cursus is dan niet meer mogelijk. Je zal jezelf opnieuw

moeten aanmelden. Wij kunnen op die termijn geen andere cursisten meer aanschrijven en zo blijft je

deelname open. Wij hopen op je begrip.

HARDLOOPSCHOENEN

BELANGRIJK LEES DIT GOED

Bij Efficiënt hardlopen horen ook efficiënte schoenen. Wij adviseren je om de eerste les af te wachten en de

schoen instructie aan te horen. Anthony legt dan alles uit over hardloop schoenen! Waarom je sommige

schoenen vooral niet moet kopen! Trek wel sportieve schoenen aan bij les 1. Of de loopschoenen die je al hebt

natuurlijk. Maar koop nog geen nieuwe!

EFFICIENT HARDLOPEN DOE JE OP ALTRA RUNNING Schoenen

Hoofd trainer Anthony van den Berg is gespecialiseerd in het aanmeten en adviseren van Altra Running

schoenen in combinatie met efficiënt - blessurevrij hardlopen.

Altra Running schoenen zijn hardloop schoenen die je natuurlijker laten hardlopen, de brede voorvoet, zero

drop en demping in de hele schoen, laten je hardlopen zoals hardlopen bedoelt is.

De verkoop van deze schoenen gaat exclusief via Manhattan Vlissingen (Walstraat 95, tegenover de H&M).

Anthony adviseert hier alleen op afspraak, want hij neemt daar de tijd voor. Er wordt tijdens zo'n afspraak dan

een uitleg gegeven over de schoenen en je loop patroon wordt op elke mogelijk type schoen gefilmd. Hier zijn

geen extra kosten aan verbonden. (reken op 1 uur)

Naast dat je **10% Start Running korting** krijgt op de Altra hardloopschoenen, krijg je ook nog eens tijdens de

cursus **6 weken (!!) Altra Running garantie**.

Waarom.. omdat Anthony zelf het volste vertrouwen heeft in deze Altra Running schoenen in combinatie met

de Start Running cursus en het efficiënte hardlopen. Efficiënt hardlopen begint namelijk bij efficiënte schoenen.

Je kan ook voor 16 of 18 januari een afspraak maken met Anthony om te kijken of ALTRA RUNNING schoenen

iets voor je zijn. Eerder geprobeerd hard te lopen en last van blessures, neem dan zeker contact op!

Wil je al iets lezen over deze schoenen? Ga dan even naar de website www.altra-running.nl (link naar

Manhattan webshop) of check facebook - Instagram Altra Running Zeeland.

LET OP: nooit zomaar schoenen aankopen, altijd laten filmen/analyseren!

Afspraak maken? Bel Anthony ; 06 53 15 45 19 (altijd inspreken) of stuur een app.

BELANGRIJK:

LES 1 - theorie en praktijk is binnen. We lopen relatief weinig, maar sportieve schoenen/losse (sport) kleding zijn wel aan te raden. Zorg ook voor warme kleding, de gymzaal kan nog wel eens koud zijn.

*Parkeren is niet toegestaan bij de kanovijver. Ons advies parkeer gratis bij de sauna (Zwanenburgweg), onder aan de Boulevard of parkeer in de wijk bij het kruispunt richting Boulevard (multatulielaan).
Locaties en adressen op de 4e pagina van deze mail)*

Heb je nog vragen dan kan je ons altijd mailen of bellen.

Gemotiveerd blijven en zien hoe het met eerdere start runners gaat?

Volg ons op de besloten facebook groep. Deze facebook pagina is alleen voor Loopgroep Zeeland leden en start runners. Daar zullen ook foto's en filmpje van de start running komen te staan.

<https://www.facebook.com/groups/199690636771340/>

Tot volgende week, wij hebben er weer veel zin in!

Met sportieve groet,

START RUNNING TRAINER

Anthony van den Berg

06 53 15 45 19 LOOPGROEP ZEELAND

op de volgende pagina vind je alle adressen en locaties.

LOKATIES TRAININGEN

Gymzaal Theo Thijssen - Troelstraweg 473 (postcode 4384PA)

<http://afstandmeten.nl/index.php?id=1892081>

De kanovijver - Vlissingen



De kanovijver ligt aan de Burgemeester van Woelderenaan in Vlissingen. Net voor de opgang van de Boulevard.



ATLETIEKBAAN - ADRES :

Sportpark Vrijburg, Sportweg 10-14, 4387 PM Vlissingen

<http://goo.gl/maps/81VQW>