



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 Start Running,

Nog twee weken en de cursus Start Running / Efficiënt hardlopen gaat van start.
 Je wordt op de volgende dagen en tijden verwacht.

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
START RUNNING	1	11 oktober	DONDERDAG	19:00	TheoThijssen
START RUNNING	2	18 oktober	DONDERDAG	19:00	kanovijver
START RUNNING	3	25 oktober	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	4	1 november	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	5	8 november	DONDERDAG	20:00	atletiekbaan
START RUNNING	6	15 november	DONDERDAG	19:00	kanovijver
MEE TRAINEN		t/m 29 dec	Maan-woens	Zie website	

CURSUS	LES	DATUM	DAG	TIJD	LOKATIE
Sorry geen zaterdag cursus in oktober			GEEN CURSUS OKTOBER 2018		
START RUNNING	1		ZATERDAG		TheoThijssen
START RUNNING	2		ZATERDAG		kanovijver
START RUNNING	3		ZATERDAG		kanovijver
START RUNNING	4		ZATERDAG		kanovijver
START RUNNING	5		ZATERDAG		kanovijver
START RUNNING	6		ZATERDAG		kanovijver
MEE TRAINEN					

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 cursus in 2019. 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. Gewoon omdat wij het zo leuk vinden. (ga naar p 2)

KOSTEN

De kosten van de cursus zijn 39,95 euro.

Dit is voor 6 Start Running lessen, plus een maand meetrainen bij Loopgroep Zeeland en een klein loopschema. Het cursusgeld is €39,95 graag overmaken voor vrijdag 5 oktober 2018 op rekeningnummer NL77 RABO 0325 7879 13 t.a.v. Stichting Samen in Beweging, (dus niet Loopgroep Zeeland) Vlissingen. Onder vermelding van je **VOOR en ACHTERNAAM en START RUNNING OKTOBER 2018**

ANNULEREN

Als je jezelf hebt opgegeven voor de cursus SR, dan is het mogelijk deze voor 5 OKTOBER 2018 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.

EFFICIENT HARDLOPEN DOE JE OP ALTRA RUNNING Schoenen

Hoofd trainer Anthony van den Berg is gespecialiseerd in het aanmeten en adviseren van Altra Running 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 natuurlijk 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** die je krijgt op de Altra hardloopschoenen, krijg je ook nog eens tijdens de cursus **6 weken (!) Altra Running garantie**. Dus is het eerste type Altra schoen niet geschikt voor je, dan krijg je zonder probleem andere. Lukt het dan nog niet, dan krijg je gewoon je geld terug.

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

Je kan ook voor 11 oktober 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 de facebook pagina Altra Running Nederland.

LET OP: nooit zomaar 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).

Lokaties en adressen op de 3e pagina van deze mail)

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

FACEBOOK - AANRADER OM BIJ TE BLIJVEN!

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. Heb je een (anoniem) account zonder eigen naam, mail dan naar Anthony zodat hij je kan toevoegen!
<https://www.facebook.com/groups/199690636771340/>

Tot 11 oktober, wij hebben er weer veel zin in!
Met sportieve groet,

DE START RUNNING TRAINERS
Anthony van den Berg
06 53 15 45 19 LOOPGROEP ZEELAND
op de volgende pagina vind je alle adressen en locaties.

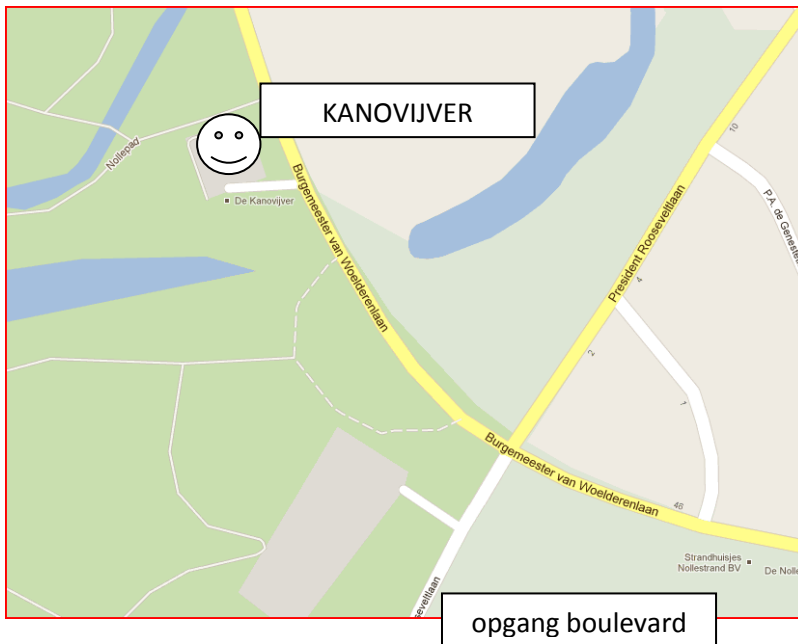
LOKATIES TRAININGEN

Gymzaal Theo Thijssen - Troelstraweg 473 (postcode 4384PA)
<http://afstandmeten.nl/index.php?id=1892081>

De kanovijver - Vlissingen



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



ATLETIEKBAAN - ADRES :

Sportpark Vrijburg, Sportweg 10-14, 4387 PM Vlissingen

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