



🏃 Clinic Blessurevrij Hardlopen 🏃

Voorkom blessures, verbeter je techniek en haal het beste uit je loopprestaties!

Wil jij hardlopen zonder pijn en blessures? Tijdens onze **Clinic Blessurevrij Hardlopen** leer je hoe je efficiënter, veiliger en met meer plezier loopt.

✅ Wat kun je verwachten?

- **Lichaamshouding & looptechniek** – Leer de juiste houding en techniek voor soepel en blessurevrij hardlopen.
- **Balans & coördinatie** – Verbeter je stabiliteit en motorische controle voor een efficiëntere loopstijl.
- **Trainingsintensiteit** – Ontdek hoe je jouw trainingsbelasting optimaal afstemt om blessures te voorkomen.
- **Loopenalyse met video-opnames** – Krijg inzicht in je loopstijl en ontvang persoonlijke feedback.
- **Meting van lichaamssamenstelling** – Analyse van vetpercentage, spiermassa en meer voor een op maat gemaakt advies.
- **Digitale trainingsondersteuning** – Toegang tot online tools en begeleiding voor blijvende vooruitgang.
- **Effectieve warming-up & cooling-down** – Voorkom blessures en verbeter je herstel met de juiste technieken.




17

Data & tijdstip**19.00 tot 20.00 uur**

- Dinsdag 15 april
- Dinsdag 22 april
- Dinsdag 06 mei
- Dinsdag 13 mei
- Dinsdag 22 mei

 **Startlocatie:** Burgemeester Rasterhoffpark, Sneek

 **Kosten:** €45 voor de volledige clinic

 Geschikt voor alle niveaus – van beginner tot gevorderde loper!

Schrijf je in, loop blessurevrij en behaal je doelen!

Meld je aan via mail: jouke@lichaamstraining.nl

Ook dé perfecte voorbereiding voor de:



van Sneek op 25 mei 2025

“Samen werken we aan een sterk, gezond en efficiënt hardlooplichaam

www.lichaamstraining.nl

Jouke Bouius
loop- en lichaamstraining, coaching en massages

Sneek
+31 6 46 43 83 84
jouke@lichaamstraining.nl



Loop- en lichaamstraining, coaching en massages

Bewegen is leven, leven is bewegen