



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.
- **Loopanalyse 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.





Data & tijdstip

19.00 tot 20.00 uur

- Dinsdag 10 juni
- Dinsdag 17 juni
- Dinsdag 24 juni
- Dinsdag 1 juli



Startlocatie: Burgemeester Rasterhoffpark, Sneek



Kosten: €35 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

“Samen werken we aan een sterk, gezond en efficiënt hardlooplefthaam!”

www.lichaamstraining.nl

Jouke Bouius

loop- en lichaamstraining, coaching en
massages

Sneek

+31 6 46 43 83 84

jouke@lichaamstraining.nl

