



🏃 Blesurevrij Hardlopen 🏃

In het Rasterhoffpark in Sneek geef ik in groepsverband looptrainingen voor beginners tot gevorderden.

Gezond en blesurevrij fit worden en zijn, is mijn motto!

Iedere training is er aandacht voor:

- Lichaamshouding en looptechniek
- Balans en Coördinatie
- Intensiteit trainingsbelasting

Ook maak ik gebruik van een individuele loopanalyse d.m.v. beeldopnames, digitale trainingsondersteuning en kun je gebruik maken van een meting van je lichaam samenstelling.

Werken in een groep aan jouw specifieke persoonlijke doelen!

Start dinsdag 5 augustus 19.00 uur, zaterdag 9 augustus 08.30 uur



Werkwijze: Lijkt het je leuk een training mee te doen? Meld je dan aan via email: jouke@lichaamstraining.nl

Je eerste training is **GRATIS!** Kies je ervoor om door te gaan? Dan kun je kiezen voor een van mijn sterrenkaarten.

Ik werk met de **Sterrenkaart**.

Dit betekent dat je alleen betaalt voor de trainingen waar je aanwezig bent! Per ster hebt je recht op een trainingsweek met 2 trainingen.



Kosten €37,50



Kosten €70,00

Meer informatie over dit systeem vind je op mijn website:
www.lichaamstraining.nl

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

