

**4
mijl**

**Halve
marathon**

**10
mijl**

Wil jij de 4,10 mijl of halve marathon van Sneek lopen op 20 juni 2026?

Meld je dan nu aan voor mijn clinic

Blessurevrij Hardlopen (start vanaf 16 mei)

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

✓ Wat kun je verwachten?

- **Lichaamshouding & looptechniek**
- **Balans & coördinatie**
- **Trainingsintensiteit**
- **Loopanalyse met video-opname**
- **Meting van lichaamssamenstelling**
- **Digitale persoonlijke trainingsondersteuning**



📅 Data & tijdstip:

Dinsdag 19, 26 mei, 2, 9 en 16 juni van 19.00 – 20.00 uur én

Zaterdag 16, 23 en 30 mei, 6 en 13 juni van 8.30 – 9.30 uur

📍 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 (onder vermelding van Blessurevrij Hardlopen, je naam en telefoonnummer) of lees hier alle informatie: [Clinic Blessurevrij hardlopen](#)