



🏃 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 & tijdstippen – Start zaterdag 1 augustus 8.30 uur

Trainingen op beide dagen mogelijk, maximaal 2 in de week (zaterdag en dinsdag)

Zaterdag 1, 8, 15, 22 en 29 augustus 2026 (8.30 – 9.30 uur)

Dinsdag 4, 11, 18, 25 augustus en 1 september 2026 (19.00 – 20.00 uur)

Ik werk met een sterrenkaart, voor 1 ster kun je beide trainingen volgen, wat jij wilt! Uiteraard mag je ook op de zaterdag of de dinsdag komen.



Startlocatie: Burgemeester Rasterhoffpark, Sneek



Kosten: €50 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:



op 13 september 2026!

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

