

VAN 28 JUNI TOT EN MET 30 AUGUSTUS 2021



Grensridders START TO RUN

0-5 km in 10 weken

Totaal pakket:

- 10 lessen o.l.v trainer
- opbouw schema
- tips en advies

totaalprijs: euro 10,-

OOK MOGELIJKHEDEN VOOR 5-10 KM
(SPECIAAL VOOR DE MEER ERVAREN
LOPERS)

TRAINEN, LOOP-SCHOLING,

TIPS EN ADVIES OVER VOEDING EN
HARDLOOPKLEDING

Data:

Maandag 28 juni t/m 30
aug.

Tijdstip:

20.00 uur

Locatie:

Clubgebouw "de
Grensridders."

Achterzijde café de Grens
Keulseweg 202
5953HP Reuver

Doel:

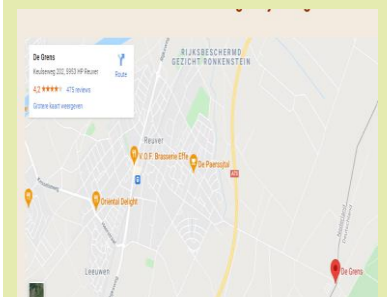
Leren hardlopen aan de
hand van een vooraf
gemaakt schema van 0
t/m 5 km in ongeveer 10
weken.

Info en inschrijving:

contact@grensridders.nl

tel: 06-29032962

Route:



Ervaren hardlopers:

techniek training o.l.v.
een ervaren trainer incl.
hardloopschema tips en
advies over bv. kleding
en voeding
groep 5 + 10 Km

Een keer samen rennen met de
Grensridders? Dit kan elke zondag.

Aanmelden via
contact@grensridders.nl