

Nieuw bij FysioFitness Oudegracht:

Hèt hardloopp programma voor beginners

Altijd al de Alkmaar City Run willen lopen of Rondje Bergen?
FysioFitness Oudegracht helpt u hiermee!!

Wat kunt u verwachten voordat u met uw trainingsprogramma begint?

- Een screening en intakegesprek om uw beginsituatie te bespreken
- Een inspanningstest om uw uithoudingsvermogen in kaart te brengen
- Een fysiofitness trainingsschema dat specifiek voor u is opgesteld

Wat kunt u verwachten gedurende de 16 weken?

- Deskundige begeleiding om op verantwoorde wijze 5 km (bv. tijdens de Alkmaar City Run) te kunnen hardlopen
- 1 keer per week (bij FysioFitness Oudegracht) krijgt u een specifieke groepstraining gericht op het verbeteren van uw looptechniek en uithoudingsvermogen
- 1 keer per week (in de Oosterhout) krijgt u een hardlooptraining in groepsverband
- Daarnaast kunt u zelf extra trainen gedurende de fysiofitness uren op de Oudegracht

Wanneer, waar en wat kost het?

- **Dit trainingsprogramma start elke vier maanden. Informeer naar de eerstvolgende groep!**
- Fysiofitness groepstraining (binnen): elke maandagavond van 19:00 – 20:00 bij FysioFitness Oudegracht
- Hardlooptrainingen (buiten): elke zondagochtend van 11:00 – 12:00 in (park) de Oosterhout
- De kosten voor dit programma zijn € 50,00 per maand