

Fit2Run

Fit Focus gaat in samenwerking met voormalig Olympisch sporter MARKO KOERS en Nederlands grootste hardloopspecialist, het LoopCentrum uit Horst, een cursus recreatief hardlopen beginnen. Volgens een helder stappenplan krijgt de beginnende en gevorderde loper begeleiding van professionele trainers. Om verantwoord en verstandig te sporten wordt niet alleen de conditie verbeterd maar is er tevens aandacht voor de algehele belastbaarheid. De trainingmethode zal tijdens de informatieavond door de bekende sportarts Rob Eijkelenboom (SMA VieCuri Vitaal) worden toegelicht.

Waarom hardlopen?

- Je voelt je fitter, sterker en gezonder.
- Je bloeddruk wordt lager, je cholesterol-niveau neemt af en het vermogen om zuurstof op te nemen gaat omhoog.
- Je kunt langdurige inspanningen beter aan en je wordt minder snel moe bij alles wat je doet.
- Je herstelt veel sneller na een zware inspanning.
- Tijdens het lopen wordt endorfine aangemaakt. Deze stof heeft een licht euforische uitwerking op de geest en werkt als een natuurlijk antidepressivum. Je gaat het leven veel positiever bekijken.
- Het gevoel om een half uur of langer achter elkaar te kunnen hardlopen geeft een enorme kick en vergroot je zelfvertrouwen.

De cursus:

Er wordt gedurende 10 weken 2 keer per week onder professionele begeleiding getraind. De kosten bedragen € 95,-. Kleed- en doucheruimtes zijn aanwezig.

Aandacht voor de algehele belastbaarheid:

Bij Fit Focus wordt ook aandacht besteed aan andere aspecten van het lichaam. Door het sterker maken van je spieren, botten, banden, kapsels en pezen rondom gewrichten, kunnen de krachten die ontstaan tijdens de loopbeweging beter opgevangen worden. Hierdoor ontstaan er minder snel blessures en gaat de hardlooptechniek vooruit.

Informatie Avond

Woensdag 10 februari bij
Fit Focus, aanvang 19.30 uur
Gast sprekers zullen zijn:

Marko Koers

Meervoudig Olympisch sporter

Rob Eijkelenboom

Sportarts, clubarts VVV

Kim Peters

fysio- en manueel therapeute
verbonden aan het LoopCentrum
in Horst aan de Maas

U kunt zich aanmelden voor de
informatieavond door een email
te sturen naar info@fitfocus.nl
of te bellen met 077-3871144

Fit Focus
fitness • gezondheid • wellness

het **LoopCentrum**
www.hetloopcentrum.nl

Maashoflaan 5 | 5927 PV Venlo-Boekend | T 077 387 11 44 | www.fitfocus.nl