



# BASISCURSUS

Kom je ook in beweging? Hardlopen is gezond, gezellig en laagdrempelig!

**Tijdens de introductieles bij Kulturhus Lintelo kun je het zelf ervaren!**

Beginnen met hardlopen? Begin april starten we onder de ervaren leiding van Henk Mengers en Sandra Ouwersloot een basiscursus voor de beginnende hardloper. In een mooie landelijke omgeving maak je in 8 weken kennis met het plezier en de ontspanning van de hardloepsport. Gedurende deze cursus is er aandacht voor techniek, conditieverbetering, blessurepreventie, ademhaling enz.

Start: woensdagavond 4 april 2023

Vanuit: Kulturhus, Schooldijk 23, 7122LX Aalten-Lintelo

Training: 8 woensdagavonden van 19.00 – 20.15 uur

Kosten: € 50,-- voor gehele cursus

Aansluitend kun je 4 weken gratis meetrainen in één van onze loopgroepen

Interesse?

Neem dan contact op met Sandra via 0630262458 of mail naar

[souwerslootwensink@gmail.com](mailto:souwerslootwensink@gmail.com)