



Hardlopen maakt dat u zich beter voelt!  
U kan het ook!

[www.hardloopclinic.com](http://www.hardloopclinic.com)

#### Een clinic biedt:

Persoonlijke begeleiding, op alle niveaus  
Continuïteit: volhouden is een kunst!  
Veel aandacht voor lichaamshouding en looptechniek  
Advies over kleding, schoeisel en voedsel  
Specifieke trainingen, bijvoorbeeld voor de Marikenloop en de Zevenheuvelenloop

#### Onze aanpak:

Naar keuze 2 of 3 trainingen per week, waarvan één met trainer  
Een training duurt +/- 1,5 uur, tijden en vertrekpunt in overleg  
Een trainingsperiode van ongeveer 3 maanden  
Na de clinics is het mogelijk om lid te worden van hardloopclinic.com, waarbij we wekelijks in groepsverband hardlopen in de bosrijke omgeving van Nijmegen

# G R O N I N G E N

#### Uw resultaat:

Goede conditie  
Rust in je hoofd  
Eindelijk dat buikje kwijt!  
Betere prestaties ook op school of werk  
De Zevenheuvelenloop binnen handbereik  
Grote kans op een trainingsmaatje na afloop van de trainingsperiode. Een stimulans om door te gaan!

#### Iedere deelnemer krijgt:

Een hardloopschema  
Wekelijks een gezonde snack of fruit (tegen extra betaling)  
Voedingsadviezen  
Na afloop van de trainingsperiode een diploma en een professionele foto

hard  
loop clinic  
Groningen



Uw  
Foto

Uw Naam

06-29122595

[info@hardloopclinic.com](mailto:info@hardloopclinic.com)

