

Run and be Happy fit & vital



Klaar voor een nieuwe uitdaging?

Het programma 'Beginnen met hardlopen' biedt de mogelijkheid om onder leiding van een ervaren trainer uw medewerkers op een verantwoorde manier kennis te laten maken met hardlopen.

Het doel

Met een trainingsprogramma van drie maanden, zorgen we gezamenlijk voor meer vitaliteit en een gezondere leefstijl binnen uw organisatie. Door hard te lopen breng je lichaam en geest na een dag hard werken weer in balans.

Hardlopen is meer dan alleen een rondje om de kerk.

De trainingen zijn verantwoord opgebouwd; naast een warming up is er aandacht voor loophouding, doen we oefeningen die bijdragen aan het verbeteren van de looptechniek, krachtoefeningen om de spieren te versterken en maken we gebruik van intervaltrainingen om de conditie te verbeteren. De trainingen zijn zeer geschikt voor de beginnende hardloper.

De trainer

Ik ben Stephan Stam, 44 jaar en zo'n 10 jaar actief in de loopsport. Als trainer vind ik het erg leuk om beginnende hardlopers te begeleiden en de juiste techniek bij te brengen.

Als lid van Olympus '70 neem ik deel aan prestatiegerichte wedstrijden en begeleid ik als trainer de startersgroep. Daarnaast heb ik voor Rijk Zwaan en Intergreen bedrijfstrainingen mogen verzorgen. Sportiviteit, creativiteit en enthousiasme kenmerken mij als trainer.

Het aanbod

Een trainingsprogramma van drie maanden bestaande uit een wekelijkse groepstraining van 75 minuten, een op maat gemaakt trainingsschema. Na werktijd trainen vanaf locatie waarbij gezocht wordt naar een gevarieerd parcours. Het benodigde oefenmateriaal wordt verzorgd door de trainer. Geen last van de middagspits!

De kosten per training voor een groep van maximaal 15 personen bedragen €75,-

Bovengenoemd voorstel is naar wens aan te passen.

Voor vragen en aanmeldingen kunt u een e-mail sturen naar;
runandbehappy@kpnmail.nl