



**Deelnemers RA**  
**10% korting**  
**Start 20 september**

## Cursus Core/krachttraining voor hardlopers

Goed voorbereid aan de start van de Venloop staan? Dan is deze training iets voor U! Hardlopers hebben baat bij een verbetering van hun spierkracht, het vermindert de kans op blessures en uw looptechniek zal erdoor verbeteren. U zult merken dat u met minder moeite uw optimale loopstijl kunt behouden.

### Kortom, kracht is belangrijk voor lopers!

Meld u nu aan en leer onder leiding van een Master Sportfysiotherapeut in 4 lessen hoe u thuis kunt oefenen om uw spierkracht zo te optimaliseren dat u met nog meer plezier en minder kans op blessures door de trainingsweken heen komt.

In kleine groepen van maximaal 8 personen worden de kleine kneepjes bij gebracht. En wordt er persoonlijke aandacht gegeven aan het aanleren van de oefeningen ter verbetering van uw core-stability, algemene spierkracht, stabiliteit en lenigheid. Na afloop van de cursus bent u in staat om met de opgedane kennis, thuis met uw eigen programma door te trainen.

**Inhoud:** Dag 1; Introductie, blessurepreventie, basis oefeningen.  
Dag 2; Belang voetentraining, uitbreiding oefeningen.  
Dag 3; Uitleg warming-up, sportspecifieke oefeningen.  
Dag 4; Warming-up met Loop ABC, circuit training, afsluiting.

**Start:** donderdag 20 september van 18.30 – 19.30u.  
**Vervolg:** 27 september, 4 en 11 oktober.  
**Kosten:** 4 lessen, leden Running Academy € 35,00, niet leden € 39,00.  
**Aanmelden:** voor 17 september 2018! Bel of stuur een e-mail.

**Waar:**

Vividus Fysiotherapie  
Van Millenstraat 6  
5913 VL Venlo

T: 077- 320 1730  
E: [info@vividus-fysiotherapie.nl](mailto:info@vividus-fysiotherapie.nl)  
I: [www.vividus-fysiotherapie.nl](http://www.vividus-fysiotherapie.nl)

Vividus  
Fysiotherapie

