



Sportlocaties



Sportcentrum  
De Koploper



Sport & Bewegen

# Start met hardlopen

## 18 tot en met 54 jaar

Vanaf dinsdag 26 en woensdag 27 oktober

10 weken lang

1 groepstraining & 2 zelfstandige  
trainingen per week

Vriend-  
schappen

Stress-  
vermindering

Sport-  
beleving

Conditie-  
verbetering

Doorslapen



Sportbedrijf Lelystad | Badweg 21 | 0320 285 385 | info@sportbedrijf.nl

 sportbedrijf.nl  SportinLelystad  SportbedrijfLelystad

 sportbedrijf-lelystad  sportbedrijflelystad



**SPORT  
BEDRIJF  
LELYSTAD**

Wil je meer bewegen en beter zorgen voor je lichaam en geest? Wil je op een leuke en gemakkelijke manier jouw gezondheid verbeteren? Doe dan mee aan Start met hardlopen voor beginners van RAF Sport Lelystad en Sportbedrijf Lelystad! Een gecertificeerde leefstijlcoach met een brede hardloopervaring werkt met jou en de rest van je groep aan een gezondere leefstijl. Naast hardlopen kun je ook tips vragen voor het eten van gezondere voeding.

## Wat verder handig is om te weten over het hardlopen

### Voor wie?

Start met hardlopen is voor de absolute beginner. Als jouw doel minimaal 30 minuten aan één stuk hardlopen is, dan is dit programma ideaal voor jou. Een goede motivatie helpt hierbij, want je loopt 10 weken lang 3x per week hard. Ook wanneer het regent.

### Op welke dagen en tijden starten de groepen?

- Groep 1 start op dinsdagavond 26 oktober van 17:30 - 18:30.
- Groep 2 start op woensdagavond 27 oktober van 17:30 - 18:30.

### Hoe lang duurt het programma?

Het programma duurt in totaal 10 weken en bestaat wekelijks uit één groepstraining en twee zelfstandige trainingen. Na 10 weken ben je in staat om 5 kilometer aan één stuk hard te lopen.

### Wat kan het programma jou opleveren?






- vermindering van stress en pijn;
- een betere nachtrust;
- meer uithoudingsvermogen;
- nieuwe sociale contacten;
- plezier in een (nieuwe) sport.



### Meer informatie en inschrijven

Voor meer informatie en inschrijven, ga naar [www.sportinlelystad.nl](http://www.sportinlelystad.nl).

Sportbedrijf Lelystad | Badweg 21 | 0320 285 385 | [info@sportbedrijf.nl](mailto:info@sportbedrijf.nl)

-  [sportbedrijf.nl](http://sportbedrijf.nl)
-  [SportinLelystad](https://twitter.com/SportinLelystad)
-  [SportbedrijfLelystad](https://facebook.com/SportbedrijfLelystad)
-  [sportbedrijf-lelystad](https://linkedin.com/company/sportbedrijf-lelystad)
-  [sportbedrijflelystad](https://instagram.com/sportbedrijflelystad)

### Wat krijg je?

- professionele en persoonlijke begeleiding door een gecertificeerde leefstijlcoach;
- 1x per week een leuke en gezellige gezamenlijke hardlooptraining;
- wekelijks een trainingsschema voor zelfstandige trainingen;
- een krachttrainingsschema t.b.v. verbetering techniek, kracht, uithoudingsvermogen en blessurepreventie.

### Wat heb je nodig?

- hardloopschoenen;
- kleren waar je prettig in kunt bewegen;
- een goed humeur.

### Kosten

De kosten bedragen € 75,- p.p.

### Wat zijn de startlocaties?

- De trainingen op dinsdag starten vanaf Atolplaza (Schor 1 - 9).
- De trainingen op woensdag starten vanaf RAF Sport Lelystad (Jol 11 07).

### Contactpersoon

Bij vragen kun je contact opnemen met Timo Hoenderboom, buurtsportcoach Volwassenen & Evenementen, via [t.hoenderboom@sportbedrijf.nl](mailto:t.hoenderboom@sportbedrijf.nl)



**SPORT  
BEDRIJF  
LELYSTAD**