

Loopgroep Nij Smellinghe

Hardlopen onder leiding van een professionele trainer en samen met een groep gemotiveerde collega's, dat is wat de loopgroep van Nij Smellinghe te bieden heeft.

Ben jij op zoek naar een sport die bijdraagt aan een gezonde levensstijl en een algehele goede conditie? En sport je het liefst met een groep mensen die je kunnen motiveren en de gezelligheid van sporten in een groep belangrijk vinden?

Word dan lid van de loopgroep! Opgave kan via Geke Driesprong: g.driesprong@nijsmellinghe.nl.

Voordelen van sporten bij de loopgroep

De loopgroep van Nij Smellinghe biedt professionele ondersteuning en begeleiding bij het hardlopen. De loopgroep is er voor jong en oud, beginners en ervaren hardlopers. Iedereen kan lid worden!

- Elke week een intervaltraining onder begeleiding van een professionele trainer
- Een loopgroep die staat voor saamhorigheid, motivatie en gezellig samen sporten
- Je kunt hardlopen op je eigen niveau en tempo
- Om blessures te voorkomen krijg je loopscholing van de trainer: warming-up methodes, coördinatie trainingen, rekken en strekken, looptechnieken en kerntrainingen
- Vrijblijvend meedoen aan hardloopwedstrijden
- Je eigen Nij Smellinghe loopshirt en trainingsjas
- Proeflopen: de eerste twee trainingen zijn gratis. Daarna kun je beslissen of je lid wordt van de loopgroep

Wanneer en waar?

De loopgroep traint iedere maandag en donderdag van 17.00 tot 18.00 uur. In de zomer vinden de trainingen plaats op de trimbaan in De Drait (Drachten). In de winter zijn de trainingen op de atletiekbaan van Impala (Drachten).

Wat kost het lidmaatschap?

De kosten zijn € 30 per kwartaal. Dit kun je jaarlijks via Fisc Free laten verrekenen met je brutoloon, waardoor je een aanzienlijk deel van de kosten weer terugkrijgt. Bij Leffel Sportswear krijg je als lid 15% korting op hardloopkleding en -schoenen.

Afien Toering (docent/adviseur) en Neeltje Boomsma (fysiotherapeut), trainers van de loopgroep:

“Bij de loopgroep trainen we om lekker in beweging te zijn op een gezellige en laagdrempelige manier. We merken dat de meeste mensen thuis in een gelijkmatig tempo duurtrainingen doen. Daarom doen we bij de loopgroep net iets anders; een intervaltraining met leuke oefeningen.

