

## WORKSHOP HARDLOPEN

Hardlopen is een relatief makkelijke sport om te ondernemen. Je trekt een paar hardloepschoenen aan en je bent onderweg! Echter is het ook een technieksport met een hoog risico op blessures.

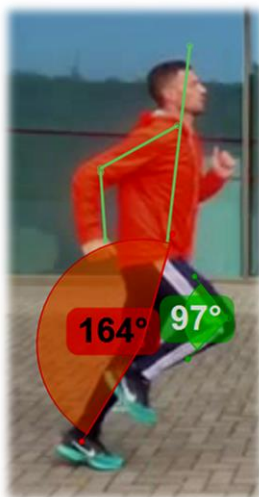
Ben je beginnend of gevorderd hardloper en wil je:

- De kans op blessures verkleinen?
- Looptechniek verbeteren?
- Prestaties verbeteren?
- Middels een trainingsschema verantwoord kunnen opbouwen?
- Meer informatie over een goede training?
- Diverse oefeningen om je training te verbeteren?

Dan is deze workshop zeker iets voor jou!



<b>Wanneer:</b>	Woensdag 22 Mei
<b>Tijd :</b>	19:00 – 21:00
<b>Locatie:</b>	SMC Tilburg, T-kwadraat (olympiaplein 384)
<b>Meenemen:</b>	hardloepschoenen, sportkleding
<b>Kosten:</b>	€10,00.



### Waarom een workshop?

Over de hardloepsport hoor en lees je allerlei verschillende adviezen. Welke adviezen zijn nu zinvol en welke niet? Onze hardloepspecialist Dabwiso Leermakers organiseert daarom een workshop waarin je alles te weten komt over blessurepreventie, hardlooptechniek en een goede trainingen. Het doel? Je loopprestaties verbeteren en de kans op blessures verkleinen.

### Hoe ziet de workshop eruit?

De workshop start met een theoretisch gedeelte, waar uitgebreid op de biomechanica van hardlopen, hardlooptechniek en voornaamste blessurerisico's wordt ingegaan.

Vervolgens gaan we buiten aan de slag met loopscholing gericht op een goede looptechniek.

### Inschrijven en kosten:

Inschrijven kan bij de balie, telefonisch (013 545 68 20) of per e-mail ([d.leermakers@smc-tilburg.nl](mailto:d.leermakers@smc-tilburg.nl)).

Vermeld je naam, telefoonnummer en e-mailadres