

Efficiënter en blessurevrij hardlopen?

Verbeter jezelf door anders (en slimmer) te gaan lopen.

Door een combinatie van hardlooptechniek en de principes van Tai Chi kun je

- * Hardlopen zonder blessures tot in lengte van jaren
- * Efficiënter en gemakkelijker hardlopen
- * Nog meer genieten van het hardlopen
- * Sneller lopen door te ontspannen
- * Langdurig lopen zonder spierpijn achteraf

Chi Running gebruikt een combinatie van hardlooptechnieken en de inzichten van Tai Chi: door gebruik te maken van de krachten die er al zijn, kan je ontspannen en zonder blessures (hard)lopen.

Je kan kiezen voor de cursus in drie avonden of de eendaagse workshop.

12, 19 en 26 september van 19.00 tot 21.00 uur.
Locatie Purmerbos, Purmerend
Kosten: € 100,-

14 oktober van 09.30 tot 17.00 uur
Locatie Texel
Kosten € 125,-

18 november 2018 van 09.30 tot 16.30 uur
Locatie: Middenbeemster
Kosten: € 110,-

Meer informatie en inschrijven: arco@r-connect.nl

