

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.

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

