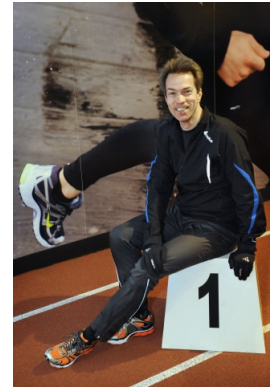


Hardloopbegeleiding op aanvraag

## Sterk in Beweging

Sinds april 2011 biedt Sport Tekst en Uitleg een nieuwe dienst aan: *Sterk in Beweging*. Dit is hardloopbegeleiding 'on demand'.

Geen grote loopgroepen maar persoonlijke begeleiding bij het leren hardlopen en een blessurevrije voortzetting. Voor particulieren en werknemers van bedrijven.



Het bijzondere in de aanpak is dat looptrainingen worden afgewisseld met krachtsessies: een sterk lichaam vermindert namelijk het risico op blessures. Bovendien beweeg je gemakkelijker en herstel je sneller na een flinke inspanning.

De begeleiding wordt verzorgd door Clemens Vollebergh, ervaren en volledig gediplomeerd hardlooptrainer met licentie en breed gediplomeerd NGS-sportmasseur. Hij is niet alleen inhoudelijk deskundig maar ook ervaringsdeskundig: sinds ik, na een jarenlange slepende blessure, met de kettlebell ben gaan trainen heb ik geen zeurende pijn meer tijdens en na het lopen, herstel ik veel sneller en heb ik meer controle over de beweging. Bovendien merkte ik al na een maand dat het dagelijks bewegen, zoals fietsen, wandelen en traplopen gemakkelijker ging.

### Bedrijven

Het is plezierig als je personeel sport, maar dan wel graag zonder dat dit blessureverzuim met zich meebrengt. Daarom is het niet alleen belangrijk dat medewerkers bewegen, maar dat ze dit verantwoord doen. En verantwoord sporten is geen leeg begrip maar krijgt handen en voeten door sterker te maken wat sterk moet zijn en beweeglijk wat beweeglijk moet zijn. Met als uiteindelijk resultaat werknemers die zich fitter en met meer energie manifesteren op de werkvloer.

### Trainingschema's

Het is ook mogelijk trainingsschema's aan te vragen. Hierbij ontvangt u niet alleen een schema per vier weken, er is ook de mogelijkheid tot e-mailcontact. Gericht naar een wedstrijd toewerken, een betere verhouding inspanning-rust en iemand die op de achtergrond meedenkt en helpt bij het maken van keuzes. De e-mailcoaching kan eventueel ondersteund worden met een clinic.

### Losse clinics

Hoe loop ik eigenlijk, wat kan ik verbeteren, hoe doe ik dat en dan heb ik nog een paar vragen. Voor lopers die eens een bijscholing willen ontvangen verzorgt Sterk in Beweging losse clinics, naar thema in te vullen.

### Kort samengevat:

Training op locatie: Sterk in Beweging komt naar u toe

Beperkt aantal sessie: 8-10, verdeeld over kracht en hardlopen. Daarmee krijgt u zelf de hulpmiddelen in handen om een leven lang hard en blessurevrij te lopen.

Tarieven op aanvraag

steun@chello.nl  
024-3566601