

LOOPSCHOLING MET BOB BOVERMAN

*- Makkelijker, sneller en
met meer plezier lopen
in het Vondelpark
te Amsterdam.*

STARTPLAATS:

Run2Day Amsterdam
Overtoom 345 - 352
(www.run2day.nl)



De complete hardlooppinkel

RUN2DAY

www.run2day.nl



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Loop**VR**Idag is een initiatief van
P² pas de deux

Opzet Loop VRIJdag

Iedereen die hardloopt, wil graag over een goede looptechniek beschikken. Als je gemakkelijker loopt zal je al gauw vlotter en langer kunnen lopen. Met een goede looptechniek is de kans op blessures aanzienlijk kleiner.

LoopVRIJdag geeft je nu een unieke mogelijkheid om op gerichte wijze aan de verbetering van jouw looptechniek te werken. Onder leiding van topcoach Bob Boverman kun je op vele vrijdagmiddagen in het Vondelpark te Amsterdam de juiste loopscholing doen.

Bob Boverman de loopsportexpert



Bob Boverman is een van de meest ervaren looptrainers van Nederland. Talrijke topatleten en ook recreatiesporters bij diverse loopsportgerichte sporten zoals atletiek, tennis, rugby, basketbal, honkbal, hockey etc. heeft hij weten te inspireren om beter te gaan lopen. Hij zorgt ervoor dat iedere deelnemer de juiste aandacht krijgt, die nodig is voor het verkrijgen van een efficiënte loopstijl.

Looptoets

Bij iedere loopscholingsessie wordt er per deelnemer een looptoets genoteerd. Van deze looptoets krijgt iedere deelnemer een samenvatting met tips om bij de eigen trainingen te gebruiken. Bij deelnemen aan volgende loopscholingsessies zal de looptoets verder worden aangevuld. De aanvullende tips zullen er toe

bijdragen dat er een permanente verbetering van de 'eigen' loopstijl ontstaat.

Looptrainers van topniveau

Loop VRIJdag is loopscholing voor sporters van alle niveaus. Je moet wel 20 minuten achter elkaar kunnen lopen. Per sessie kunnen maximaal 12 lopers intekenen (vol=vol). Eventueel zullen er parallelsessies worden gehouden, welke eveneens door looptrainers van topniveau worden verzorgd.

Deelnemers

De loopscholingssessies zijn geen trainingen, 'vermoeide spieren leren slecht'! Het doel is de verbetering van de 'eigen' loopstijl. De loopscholingssessies duren maximaal 70 minuten, bij mindere belastbaarheid zal er meer aandacht zijn voor het kijken naar de essentie van de loopscholing en de totale lichaamstraining. Dus geschikt voor zowel beginnende als gevorderde lopers.

Wat krijg je per loopscholingssessie:

- Geavanceerde loopscholing;
- Looptoets en tips voor aanvullende trainingen;
- Werken met geavanceerde Running Computers van Polar;
- Aansluitend tot woensdag gelegenheid tot vragen per e-mail;
- Gebruik van en tips over diverse materialen;
- Iedere nieuwe deelnemer ontvangt een Run2Day waardebon voor loopsportartikelen t.w.v. 20 euro!
- Na 6 sessies ontvang je een functioneel LoopVRIJdag Tshirt t.w.v. 35 euro.

Inschrijving

Je kunt inschrijven voor één keer of voor meerdere data en kiezen (z.o.z.).

Je kunt kiezen voor de loopscholingssessie met start op (A)13:30 of (B)15:30 uur.

Prijs per loopscholingssessie is 15 euro, voor drie loopscholingssessies is de prijs 35 euro (prijzen incl. BTW)!



De drie sessies hoeven niet achter elkaar te zijn.

De inschrijving uiterlijk 10 dagen voor de datum van je eerste loopscholingssessie opsturen naar LoopVRIJdag (Pas de Deux).

Na ontvangst van je inschrijfformulier ontvang je een bevestiging en aanvullende informatie over de loopscholingssessie(s).

Inlichtingen: ewa@boverman.net

Zie ook: www.boverman.net (voor extra inschrijfformulieren)

Inschrijfformulier 2009

*Ja, ik schrijf me in voor de volgende loopscholingsessie(s), indien een datum is volgeboekt krijg ik nader bericht:

- | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 12 juni | ☐ 19 juni | ☐ 26 juni | ☐ 03 juli | ☐ 28 augustus |
| ☐ 04 september | ☐ 11 september | ☐ 25 september | ☐ 02 oktober | ☐ 09 oktober |
| ☐ 16 oktober | ☐ 30 oktober | ☐ 06 november | ☐ 13 november | ☐ 20 november |
| ☐ 27 november | ☐ 04 december | ☐ 11 december | | |

*Tijdstip A (=13:30 uur) of B (=15:30 uur) in vakje(s) invullen, prijs per loopscholingsessie is 15 euro, voor drie loopscholingsessies is de prijs 35 euro (prijzen incl. BTW)!

De drie sessies hoeven niet achter elkaar te zijn.

Voornaam: Voorletters:
Achternaam: V / M
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoon(s):
Geboortedatum:

- ☐ *Ik kies voor een automatische incasso en machtig 'Pas de Deux' om eenmalig het verschuldigde bedrag van mijn rekening af te schrijven.
Dit gebeurt voor aanvang van de eerste loopscholingsessie.

Rekeningnummer:

Handtekening:

- ☐ *Ik betaal per betaalrekening vóór aanvang van de 1e loopscholingsessie en ik wacht op de factuur.

*gewenste betalingswijze aankruisen.

**Dit formulier uiterlijk 10 dagen voor de 1e inschrijfdatum in een envelop sturen naar:
Pas de Deux, Antwoordnummer 379, 1300VB ALMERE**

Een postzegel is niet nodig.

(Een getekende pdf kan ook per mail gestuurd worden naar: ewa@boverman.net)