

# VELOFIT

SPORTMASSAGE  
FYSIOTHERAPIE  
FITNESS

**Yakult**  
**START TO RUN**  
POWERED BY ATLETIEKUNIE

*Snel in beweging*

## Maak van uzelf in 7 weken een hardloper

Kijkt u ook vaak vol verwondering naar mensen die aan het hardlopen zijn, maar weet u zelf niet waar en hoe te beginnen?

VeloFit gaat rennen! Rent u met ons mee? Lees snel verder.



### VELOFIT EN YAKULT START TO RUN

VeloFit start als Yakult Start to Run locatie. Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leert u van een ervaren en professionele trainer, tevens fysiotherapeut, op een verantwoorde manier hardlopen.

Geen blessures en geen spierpijn, maar wel 25 minuten aaneengesloten hardlopen dat is ons doel! En dat doen we niet alleen. Samen met een groep zet u de eerste stap naar een echte hardloper.





## INHOUD TRAININGEN

Tijdens de trainingen zal worden stilgestaan bij looptechniek, kracht- en coördinatieoefeningen en er zal in intervalvorm worden gewerkt aan de conditie. Maar u krijgt ook tips over kleding, voeding en andere praktische aanwijzingen.

## PRAKTISCH

De trainingen zullen altijd starten bij VeloFit, hier is de mogelijkheid om waardevolle spullen en tassen Neer te leggen. Vervolgens zullen we op Diverse locaties gaan trainen (bijv. Majellapark, Amsterdam-Rijnkanaal).



## START TO RUN PAKKET

Bij deelname aan de Yakult Start to Run hardloopcursus ontvangt u het deelnemers pakket. Hier in zit:

- 7 weken looptraining van een professionele looptrainer
- Huiswerkondersteuning via de app (met audiocoaching)
- Een loopshirt van start to run
- Het Start to Run magazine (met bijna 200 pagina's aan tips voor het hardlopen) en 3 edities van het Runners World Magazine

Ga voor nog meer voordelen naar: [www.yakultstarttorun.nl](http://www.yakultstarttorun.nl) en meld u aan!



Start training:	17 januari 2017
Training:	dinsdagavond om 19.00 uur.
Duur:	1-1.5 uur per training
Kosten:	€49.50 -

# VELOFIT

SPORTMASSAGE  
FYSIOTHERAPIE  
FITNESS

*Snel in beweging*

Niasstraat 10  
3531 WP Utrecht  
Tel: 030 - 293 55 70  
info@velofit.nl  
www.velofit.nl