



HARDLOOPTRAINING



Doorzettingvermogen

Samen trainen met anderen houdt je gemotiveerd en helpt je om regelmatig te blijven hardlopen, zelfs op dagen dat je minder zin hebt.



Gezondheid

Door regelmatig te bewegen verbetert je conditie, versterken je spieren, kun je een gezond gewicht bereiken en slaap je beter. Kortom: het is erg goed voor je gezondheid!



Sociale verbinding

Hardlopen in groepsverband biedt de kans om nieuwe mensen te ontmoeten, ervaringen te delen en een gevoel van saamhorigheid te ervaren.

Wat is het?

Hardlooptraining in groepsverband is een effectieve manier om samen met anderen aan je doelen te werken en plezier te beleven aan bewegen.

- ✓ Stimuleert je om nieuwe technieken en inzichten te leren van groepsgenoten en de trainer
- ✓ Versterkt je discipline door regelmatige groepsafspraken en gezamenlijke trainingsdoelen
- ✓ Geeft je een extra dosis plezier door het samen delen van successen en uitdagingen

Wie ben ik?

Mijn naam is Simon Kuyper en ik ben een hardlooptrainer en runningtherapeut met een passie voor beweging en welzijn. Met veel enthousiasme help ik mensen om een fitter, vitaler en gezonder leven te leiden.

Neem vandaag nog contact op voor een afspraak of om meer te weten te komen!



06 83 997 264



info@k-oc.nl



Ede, Gelderland

KUYPER OUTDOOR & COACHING www.k-oc.nl

