



## WORKSHOP: EFFICIËNTE LOOPTECHNIEK

In 6 weken tijd krijg jij de skills aangeleerd voor een efficiëntere loophouding en looptechniek door te werken aan het verbeteren van de fysieke voorwaarden.



### VOOR WIE

Voor diegene die een betere hardloper wil worden of van hinderlijke blessures af wil komen en daarbij weet dat de loophouding en de looptechniek daar een sleutelrol in speelt.



### PROGRAMMA

Je leert welke fysieke voorwaarden, zoals kracht, lenigheid, balans en coördinatie, je nodig hebt om een goede loophouding en looptechniek te realiseren. Met specifieke oefeningen leer je dit te verbeteren.



### RESULTAAT

Je loopsnelheid neemt toe en hinderlijke blessures verminderen doordat je loophouding en -techniek efficiënter zijn geworden. Daarbij weet jij welke oefeningen je kan doen voor blijvend resultaat.

De lessen zijn op 9-12, 16-12, 23-12, 6-1, 13-1 en 20-1

Lessen duren 60 minuten en worden gegeven bij Fortius, 17.30 tot 18.30

Lessen worden verzorgd door Jeannette Hoftijzer en Sam Kranse, fysiotherapeuten en performance specialisten van Jera

Inschrijven via [inschrijven@fortiusrechtsteden.nl](mailto:inschrijven@fortiusrechtsteden.nl)

