

Lopen bij de **Loopgroep Hugo Veenker** wordt steeds populairder. Dat komt met name door de goede trainingsbegeleiding. Dit uit zich onder andere in het leveren van -trainingen op maat- en het in zijn/haar waarde laten van elke deelnemer, ongeacht het nivo waarop hij/zij presteert.

Het uitgangspunt is dat elke deelnemer optimaal kan deelnemen op zijn/haar nivo en zo het beste uit zichzelf probeert te halen. De trainers van de Loopgroep zijn graag bereid daarin professionele ondersteuning te bieden.

Loopgroep Hugo Veenker werkt al jaren succesvol nauw samen met Fysiotherapie Dongeradeel / Sportcentrum Bodde Bouman en Massagepraktijk Dokkum / Ulbe Keegstra. Voor trainings- en wedstrijdondersteuning, bij blessures en met revalidatie, staan zij met hun expertise voor je klaar als je een beroep op hen doet.

Weet je nog niet zeker of hardlopen iets voor je is maar wil je het wel eens proberen?

Zie je het nog niet zitten gelijk in een groep mee te doen?

Dan is een zesweekse beginnerscursus wellicht iets voor je. Deze **Start-To-Run** cursus wordt al jaren met succes wordt georganiseerd in Dokkum, De Westereen en Burgum.

De deelnemers maken op een verantwoorde manier kennis met de hardloopsport door middel van twee begeleide trainingen per week onder deskundige begeleiding.

De cursus wordt in de zevende week afgesloten met een 3 km-loop die iedere deelnemer in zijn/haar eigen tempo kan doen.

Heb je vragen? wil je meer weten over het hardlopen? wil je je opgeven als clublid of voor de eerstvolgende Start-To-Run cursus? mail dan naar: [info@lopenmethugo.nl](mailto:info@lopenmethugo.nl) of bezoek de website: [www.lopenmethugo.nl](http://www.lopenmethugo.nl)