

Careless Running

MEE



Loop MEE! Hardlooptraining voor ouders van kinderen met een zorgvraag



Ben jij ouder van een kind met een zorgvraag? Heb je zin om (weer) te gaan sporten? Dan is dit misschien iets voor jou!

MEE en Stichting Ophovenerhof organiseren een zestal looptrainingen voor de beginner, na deze trainingen ben je in staat 3 kilometer hard te lopen.

Door te gaan lopen werk je aan je conditie en word je fysiek en psychisch sterker. Je ontmoet andere ouders, legt nieuwe contacten. Andere ouders die te maken hebben met vergelijkbare situaties.

De trainingen worden verzorgd door twee ervaren trainers die beiden werkzaam zijn in de zorg. De trainingen worden dusdanig gegeven dat iedereen kan meedoen. Wel is het goed om aan te geven wanneer er medische beperkingen zijn waar rekening mee gehouden moet worden.

We trainen in een kleine groep in de omgeving van Adelante, Onderstestraat 29, Valkenburg. Hier verzamelen we steeds. Adelante is goed bereikbaar en er is parkeerruimte voorhanden. De trainingen beginnen steeds om 9.30 uur en zullen uiterlijk om 11.30 uur afgelopen zijn.

Bij voldoende interesse bestaat de mogelijkheid deel te nemen aan een tweede serie trainingen. Neem je deel aan deze tweede serie dan kun je in oktober, gratis, mee te doen aan de 5 kilometer loop bij Marathon Meerssen.

Voor deze zes trainingen betaal je € 15,00 inschrijfgeld.

Voor meer informatie of inschrijven:
Careless.running@gmail.com

www.carelessrunning.nl

Like ons op:



Trainingsdata

- 14 maart 2018
- 21 maart 2018
- 28 maart 2018
- 4 april 2018
- 11 april 2018
- 18 april 2018

Locatie:
Adelante
Onderstestraat 29
6301 KA Valkenburg

**NB. 14 maart 2018
start Careless Running
ook in Sittard-Geleen.**

Belangrijkste info in een notepadop

- De trainingen worden verzorgd door Liza Lejeune, consultant MEE en Bert Ramakers, directeur Ophovenerhof. Beide zeer ervaren lopers.
- De trainingen zijn bedoeld voor beginners je hoeft dus geen basisconditie te hebben.
- We trainen met een vast schema, hier hoort ook huiswerk
- Koop niet gelijk dure spullen, kijk eerst eens of je het leuk vindt. Liza en Bert adviseren je graag bij eventuele aankoop.
- Belangrijkste doelen van deze trainingen zijn lol in lopen en nieuwe mensen ontmoeten.
- Wil je liever wandelen? Dat kan ook! Meld je aan.