

# VROUWEN SPORT MET ONS MEE

## WANDEL & LOOPTRAINING VOOR VROUWEN

10 trainingen  
met o.a voorlichting  
en voedingsadvies



Blessurepreventie  
en looptechniek



GEEF JE NU OP  
VOOR DEZE CURSUS **DE HELPEN**  
sport- en gezondheidsmanagement

[www.dehellen.nl](http://www.dehellen.nl)



[dehelpengroningen.hyves.nl/](http://dehelpengroningen.hyves.nl/)



Met het project 'Vrouwen sport met ons mee' worden er wandel- en hardlooptrainingen aangeboden voor vrouwen. Met name voor vrouwen met kinderen in het basisonderwijs. We zijn op zoek naar autochtone en allochtone vrouwen die de uitdaging aan willen gaan om hun fysieke en mentale conditie te verbeteren. Daarnaast willen we de sociale positie van de vrouwen versterken.

Met een grote groep vrouwen werken we samen naar een grote doel: aan het eind van het project deelnemen aan een loopevenement. Om dit doel te bereiken worden er gedurende 10 weken trainingen gegeven waarin er aandacht wordt besteed aan looptechniek, voeding, drinken en blessurepreventie.

De training:

Van 9.30 tot 11.00 uur

- Theorie: informatie over voeding, blessurepreventie en looptechniek
- Lopen naar de trainingslocatie
- Warming up
- Loopscholing: om de looptechniek te leren
- Kern: duurloop of interval training
- Cooling down: rekken en strekken
- Samen terug lopen naar de start locatie

**VOOR MEER INFORMATIE: [WWW.DEHELPE.NL](http://WWW.DEHELPE.NL)**

**DE HELPEN**  
sport- en gezondheidsmanagement



[dehelpengroningen.hyves.nl/](http://dehelpengroningen.hyves.nl/)

Groenesteinlaan 16 - 9722 BX Groningen - 050 5290189 - [info@dehelpen.nl](mailto:info@dehelpen.nl)