



Voeding Beweging Psyche

Wat houdt slowrun in?

Met slowrun leer je op een goede manier langzaam joggen in je eigen tempo zonder prestatiedruk. Het gaat er niet om hoe hard je loopt of hoe ver, het gaat erom dat je loopt. Meer informatie op VoedingBewegingPsyche.nl/slowrun

Wat gaan we doen?

De lessen worden afgewisseld met powerwalken, krachtoefeningen, yoga en ademhalingsoefeningen.

Voor wie?

Voor iedere vrouw die (weer) wil gaan bewegen. Je loopt mee op eigen risico en eigen verantwoording.

Hoe lang duurt een les?

Een les duurt ruim 1 uur.

Vertrekpunt zaterdag

Zaterdag 09.30 uur
Middelweg 6, Den Haag (ingang Buytendelft Hertenweide, Delftse Hout). Vanaf hier lopen we gezamenlijk naar de hertenweide aan de overkant.

Vertrekpunt maandag 19.30 uur

Tramhalte Ypenburg Centrum,
Rijswijkse Landingslaan

Wat is het kledingadvies?

Tel bij de buitentemperatuur 10 graden op. Is het buiten bijvoorbeeld 5 oC kleed je dan of het 15 oC is. In het begin kan het frisjes zijn, maar je warmt al snel op tijdens het lopen.

Regent het? Draag een regenjack en een pet. Alleen bij een weerwaarschuwing of onweer gaat de les niet door.

Hoe zit het met eten en drinken?

Idealiter heb je een uur van tevoren gegeten. Lukt dat niet, eet dan van tevoren een lichte maaltijd. Tijdens het lopen hoef je niet per se te drinken. Zorg wel dat je na het slowrunnen zeker een volle dopper (450 ml) leegdrinkt.

Contact

Dorianne van Heeswijk
VoedingBewegingPsyche
M: 06-48 47 06 17
W: VoedingBewegingPsyche.nl





VoedingBewegingPsyche

Algemene Voorwaarden

- De lessen Slowrun worden uitgevoerd door Slowrun Haaglanden, vertegenwoordigd door VoedingBewegingPsyche (VBP).
- VBP behoudt het recht een training bij onvoldoende belangstelling te annuleren. In overleg wordt naar een alternatief gezocht. Bij een weerswaarschuwing en gevaarlijke weersomstandigheden, waaronder onweer, storm, extreme warmte, sneeuw of ijzel, kan een training worden afgelast.
- De betalingen dienen te geschieden via het daarvoor bestemde betalingssysteem.
- Deelname aan een training geschiedt geheel op eigen risico en eigen verantwoording. VBP is niet aansprakelijk voor enige blessure of andere schade die de deelnemers mochten oplopen tijdens of ten gevolge van een training. Trainingsadviezen zijn altijd vrijblijvend en worden voor eigen risico opgevolgd. Ook is VBP niet aansprakelijk voor schade aan en/of vermissing van persoonlijke eigendommen door welke oorzaak ook, ontstaan tijdens of in verband met de door VBP georganiseerde activiteiten.
- Deelnemers dienen zelf in te schatten of ze geschikt zijn voor deelname aan de trainingen. In geval van gezondheidsklachten of overgewicht, of een andere reden om te twifelen aan een trainingsdeelname, dient deelnemer eerst advies in te winnen bij een arts.
- VBP behoudt het recht voor om naar haar beoordeling ongeschikte deelnemers uit te sluiten van deelname aan een training.
- Foto's en video's kunnen gebruikt worden voor marketingdoeleinden zoals social media en promotiemateriaal.
- Door mee te doen met een (proef)les verklaart deelnemer zich akkoord met de voorwaarden.

