



Atletiek- en Wandelvereniging



Uitnodiging regiotraining, clinic **snelwandelen** zaterdag 24 juni 2017 bij DAK, atletiek- en wandelvereniging in Drunen.

Deelname is gratis.

De basistechnieken snelwandelen worden behandeld en zo nodig wordt dieper op de stof ingegaan om tot betere prestaties te kunnen komen.

Met een goede techniek neemt het plezier in de sport toe.

Plaats: Atletiekbaan DAK in sport- en recreatiepark 'De Schroef', Pr Hendrikstraat 76a, 5151 GB Drunen. Tel clubgebouw: 0416-375930.

De training wordt verzorgd door Theo van Houten, snelwandeltrainer DAK en daarbij is een bijzondere gasttrainster uitgenodigd in de persoon van Aina Mikrikow-Warnt. Zij is snelwandel trainster bij ART in Düsseldorf, Duitsland en voormalig West-Duits snelwandel kampioene. Zij komt graag naar Drunen om een deel van de training te verzorgen. Voor eventuele vertaling wordt gezorgd.

Voor slechts €6,00 is deelname mogelijk aan deze training, waarbij de verzorging is inbegrepen, die bestaat uit: koffie, thee, fris en de lunch(soep, broodjes / drinken).

### Programma:

09.30 uur-10.00 uur verzamelen in clubhuis DAK

10.00. Welkom bij DAK

10.05 - 12.00 uur Training, clinic met medewerking van Aina Mikrikow- Warnt.  
Aandacht voor lenigheid/beweeglijkheid en techniek aspecten..

12.00 13.00 Pauze in clubhuis DAK .

Tijdens de pauze presentatie door Theo van Houten over het onderwerp:  
'Ken je mogelijkheden.'Hoe je prestatie in te schatten voor een wedstrijd,  
die je nog niet hebt gelopen.

13.30- 15.45 uur middagtraining. We blijven in het park.

16.00 uur. Afsluiting met napraten en eventueel wat beelden.

Meer informatie en aanmelden (in verband met inkoop) graag voor 19 juni 2017 bij:  
Theo van Houten, [dakdrunen@hetnet.nl](mailto:dakdrunen@hetnet.nl) tel. 0416-377670