



Atletiek- en Wandelvereniging

Uitnodiging regiotraining, cliq **Snelwandelen**

zaterdag 7 maart 2020

bij DAK atletiek- en wandelvereniging in Drunen.

Graag is DAK weer gastheer voor de regiotraining voor de snelwandelaars en mensen, die graag kennis willen maken met deze Olympische sport. Een sport die veel plezier geeft aan de snelwandelaars.

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

Let op de aanrij route: de laatste km is veranderd.

De training wordt verzorgd door Theo van Houten, snelwandeltrainer DAK

Deelname aan de training is gratis.

Verzorging: hiervoor zijn de kosten €9,00 en bestaat uit: koffie, thee, fris en de lunch(soep, broodjes / drinken). Dit gaarne opgeven bij aanmelding..

Programma:

09.30 uur-10.00 uur verzamelen in clubhuis DAK

10.00. Welkom bij DAK

10.05 - 12.00 uur Training, cliq met aandacht voor de techniek van het snelwandelen

12.00 13.00 Pauze in clubhuis DAK .

Indien er onderwerpen zijn om te bespreken, dan kunnen die worden aangedragen.

13.15 - 15.45 uur middagtraining. Interval vorm. Indien mogelijk houd ik rekening met eventuele wensen van de deelnemers. Gaarne vooraf kenbaar maken.

16.00 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

Iedereen is van harte welkom.

Meer informatie en aanmelden graag zsm bij: Theo van Houten,
theovanhouten@dakdrunen.nl tel. 0416-377670