



Atletiek- en Wandelvereniging

Uitnodiging training, cliq **snelwandelen**

zaterdag 12 maart 2022

bij DAK atletiek- en wandelvereniging in Drunen.

Snelwandelaars en belangstellenden zijn welkom.

Snelwandelen is een van de vele Olympische atletiekonderdelen. Kom en maak kennis met deze sport tijdens deze cliq snelwandelen bij DAK. Het beheersen van de juiste snelwandeltechniek vormt de basis van deze cliq. De snelwandelaars verdiepen hun kennis en vaardigheid en de niet-snelwandelaars leren de beginselen van de snelwandeltechniek. Ooit al een keer 'De 80 van de Langstraat' eerder binnen willen komen? Leer de goede techniek, oefen en het geeft veel plezier.

Corona. Op dit moment is de cliq toegestaan. De richtlijnen van de Rijksoverheid worden gevolgd. Indien de situatie verandert, dan volgen we de nieuwe richtlijnen.

Tip: nodig een bekende mee uit.

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.

Deelname aan de training is gratis.

Verzorging: hiervoor zijn de kosten €10,- en bestaan 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, cliq met aandacht voor de techniek van het snelwandelen

12.15- 13.15 Pauze in clubhuis DAK .

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

13.20 - 15.45 uur middagtraining. Interval vormen. De middag training is niet verplicht. Men kan ook alleen voor het ochtend programma kiezen.

16.00 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

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