



Atletiek- en Wandelvereniging

Uitnodiging training, cliq **snelwandelen** met gastdocente de Duitse bondstrainer snelwandelen.

zaterdag 11 maart 2023
bij DAK atletiek- en wandelvereniging in Drunen.

Snelwandelaars en belangstellenden zijn uitgenodigd en van harte welkom. Het beheersen van de juiste snelwandeltechniek vormt de basis van de cliq. De snelwandelaars verdiepen hun kennis en vaardigheid en de niet-snelwandelaars leren de beginselen van de snelwandel- techniek. Ooit al een keer 'De 80 van de Langstraat' eerder binnen willen komen? Leer de goede techniek, oefen en het resultaat zal verbazen en geeft veel plezier. Tip: neem een bekende mee.

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

De training wordt verzorgd door Aina Mikrikow- Warnt, Duitse bondstrainer snelwandelen in samenwerking met Theo van Houten, snelwandeltrainer DAK. Waar en wanneer nodig of gewenst wordt vertaald.

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. Bij voorkeur vooraf per mail.

13.20 - 15.45 uur middagtraining. Interval vormen. De middagtraining is niet verplicht. Alleen ochtendprogramma is ook mogelijk.

16.00 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

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