



Uitnodiging

Training, cliq **snelwandelen**

zaterdag 9 maart 2024

bij atletiek- en wandelvereniging DAK in Drunen.

Snelwandelaars, prestatielopers en wandelaars zijn uitgenodigd en van harte welkom. Kennis maken met de snelwandeltechniek en het beoefenen ervan vormen de basis van de cliq. De snelwandelaars verdiepen en verbreden hun kennis en vaardigheid en de niet-snelwandelaars leren de beginselen van de snelwandel- techniek.

Voor de wandelaar die bijvoorbeeld 'De 80 van de Langstraat' of een andere wandeltocht een keer eerder binnen wil komen? Leer de goede techniek, oefen en het resultaat zal verbazen en veel plezier geven.

Tip: neem een of meer bekenden mee naar de cliq .

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

De training, cliq wordt verzorgd door Theo van Houten, snelwandeltrainer DAK.

De kosten voor deze trainingsdag met verzorging(koffie/thee, lunch) zijn €11,-.

Programma:

09.30 - 10.00 uur Verzamelen in clubhuis DAK

10.00 - 10.05 uur Welkom bij DAK

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

12.15- 13.15 uur. Pauze met lunch in clubhuis DAK.

Gelegenheid om van gedachten te wisselen over verschillende onderwerpen,

13.20 - 15.45 uur Middagtraining. Interval vormen.

16.00 uur. Afsluiting met eventueel napraten.

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