



Loop- en Wandelgroep Marsdijk – Assen

hardlopen/joggen – sportief wandelen –nordic walking

Erkend SBB leerbedrijf

Nieuwsbrief 2019

U wilt in 2019 (blijven) sporten? Probeer dan eens een (hard)loop- of joggingtraining, sportief wandeltraining of conditietraining nordic walking bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen.

Voorts organiseert en verzorgt de loop- en wandelgroep **demonstraties, cursussen/clinics sportief wandelen en nordic walking** en **KNAU sport- en fittesten**.

Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen biedt u trainingen aan op elk (hard)loop-/jogging- en wandelniveau. De trainingen worden onder deskundige leiding verzorgd door gediplomeerde loop- en wandeltrainers.

Bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen kunt u ook terecht voor het **WANDELFIT-NOORD PROGRAMMA** van de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN).

De trainingen van de **loopgroepen** zijn op:

dinsdag 19.15 uur tot 20.45 uur (groep 1)

woensdag 19.15 uur tot 20.15 uur (groep 2 jogging-/beginnersgroep)

De loopgroep en jogging-/beginnersgroep starten en eindigen bij de Marsdijk(sport)hal, Kleuvenstee 3A.

De trainingen van de **sportief wandelgroepen** zijn op:

maandag van 19.00 uur tot 20.00 uur en op

dinsdag van 09.30 uur tot 10.30 uur (senioren)

Gedurende de zomertijd starten de trainingen van de maandagavondgroep vanaf Sportpark De Hoogte (LTC) aan de Wethouder Bergerweg. In de wintertijd vanaf de parkeerplaats van Bouwmarkt Praxis, Claes van Gorcumstraat 1 in Assen.

De dinsdaggroep senioren traint in het Asserbos en verzamelt bij het Duurzaamheidscentrum (DCA) bij de kinderboerderij in het Asserbos.

De conditietrainingen van de **groepen nordic walking** zijn op:

maandag van 13:30 uur tot 14:30 uur (groep 3 (senioren))

dinsdag van 13.30 uur tot 14.30 uur (groep 1)

donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur (groep 2)

Verzamelen is op de parkeerplaats(en) bij de nieuwe vijver aan de Rode Heklaan in het Asserbos. Voor deze trainingen moet u een nordic walking techniekcursus hebben gevolgd en in bezit zijn van poles (stokken).

De **techniek cursusedagen nordic walking** zijn (bij voldoende deelname) in principe op donderdag of vrijdag van 9:30 tot 10:30 uur.

De cursus bestaat uit zes lessen op verschillende leuke locaties in- en rond Assen zoals het Asserbos, Kampsheide, Baggelhuizerplas, Ballooërveld en Langeloërduinen bij Norg. Tijdens de cursussen kan kosteloos gebruik worden gemaakt van poles van de loop- en wandelgroep.

Kom langs en train eens mee. De eerste twee trainingen hardlopen/joggen, sportief wandelen en conditietraining nordic walking zijn gratis. Het instappen is, evenals de contributie bij lidmaatschap, laagdrempelig.

Bel of mail voor meer informatie tel. (0592) 342121 / 06 270 83 229,
e-mail info@loopgroep-marsdijk.nl.

Zie ook de website van de loop- en wandelgroep www.loopgroep-marsdijk.nl.