



Loop- en Wandelgroep Marsdijk – Assen

hardlopen/joggen – sportief wandelen – nordic walking
erkend SBB leerschool

Nieuwsbrief 2021

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. Voorts organiseert en verzorgt de loop- en wandelgroep **demonstraties, cursussen/proefflessen sportief wandelen en nordic walking** en **KNAU sport- fittesten**. Bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen kunt u ook terecht voor het **WANDEFIT-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) en op
woensdag 19.15 uur tot 20.15 uur (groep 2 jogging-/beginnersgroep)
De groepen 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) tegenover de kinderboerderij in het Asserbos.

De conditietrainingen van de groepen nordic walking zijn op:

Maandag en donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur
Verzamelen is bij het Duurzaamheidscentrum (DCA) tegenover de kinderboerderij in het Asserbos.
Voor deze trainingen is beheersing van de nordic walking techniek en bezit van poles (stokken) een vereiste.

De techniek cursusdagen nordic walking zijn (bij voldoende deelname) in principe op dinsdagmiddag van 13:30 tot 14:30 uur of op donderdagmorgen 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 cursusuren 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.

