



Loop- en Wandelgroep Marsdijk – Assen

hardlopen/joggen - sportief wandelen - nordic walking

deelnemer Assen Sportstad - erkend SBB leerschool

Nieuwsbrief 2025

Sportief bezig zijn in 2025? Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen biedt trainingen aan op elk (hard)loop/jogging- en wandelniveau. De trainingen worden onder deskundige leiding verzorgd door gediplomeerde loop- en wandeltrainers. Voorts organiseert de loop- en wandelgroep **demonstraties, cursussen/kennismakingslessen sportief wandelen en nordic walking**. Sinds april 2024 worden er ook kennismakingslessen/cursussen nordic walking verzorgd voor mensen met de ziekte Parkinson. De loop- en wandelgroep is deelnemer van Assen Sportstad.

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

dinsdag 19.15 uur tot 20.45 uur (wedstrijdlopers)

woensdag 19.15 uur tot 20.15 uur (loopgroep/jogginggroep)

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

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 24. In de wintertijd vanaf de parkeerplaatsen 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. De trainingen vinden plaats op Oefenterrein Baggelhuizen. Verzamelen is nabij de hoofdingang van Hotel Van der Valk, Balkenweg 1, Assen. Voor deze trainingen is beheersing van de nordic walking techniek en het bezit van poles (stokken) een vereiste.

Nordic walking voor mensen met de ziekte van Parkinson is op woensdag van 13:30 tot 14:15 uur bij Atletiekvereniging AAC'61, Achterpad 1 in Assen.

De **kennismakingslessen** en de **techniek cursus 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 groepslessen op verschillende leuke locaties in- en rond Assen zoals Oefenterrein Baggelhuizen, Kampsheide, Pelinckbos, Ballooërveld, Baggelhuizerplas en de Langeloërduinen bij Norg. Tijdens de cursus-uren 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) 34 21 21 / 06 270 83 229, e-mail info@loopgroep-marsdijk.nl. Zie ook de website van de loop- en wandelgroep www.loopgroep-marsdijk.nl.