



FIT DE SNEEUW EN DE WINTER IN

***Op wintersport gaan zonder goede voorbereiding...is dat wel zo verstandig?
Geniet nog meer van uw vakantie door fit te starten.
Meer skiplezier door een goede voorbereiding!
Wilt u deze winter "topfit" de sneeuw in?
Of gewoon uw conditie op niveau houden?***

Kom dan:

Elke zondag van 1 oktober tot eind maart om 10 uur naar het boscafé De Bospub bij Lhee! (volg de bordjes in Lhee naar de Bospub)
De buitentrainingen worden vanaf de eerste zondag in oktober gegeven in het prachtige natuurgebied van het Dwingelerveld.
U kunt zondags zelf ervaren wat een winterfit-buiten-training door onze deskundige trainers, Coos de Bildt en Carla Eeltjes, inhoudt.

Proefles?

De eerste les is een proefles en daarom gratis!

Wat kunt u verwachten?

- een training op eigen niveau; er zijn 2 verschillende groepen; snowwalk en sportwalk
- een snowwalkgroep wisselt intensief wandelen af met gevarieerde oefeningen. Geschikt voor elke leeftijd! U doet op uw eigen niveau mee.
- een sportwalkgroep wisselt hardlopen af met gevarieerde oefeningen.
- de gezelligheid van een groep.
- deskundige leiding en begeleiding.
- trainingen gericht op verbetering van algemene conditie, lenigheid en ski of langlaufbewegingen.
- na afloop een mogelijkheid om bij de open haard een drankje te nuttigen.
- Wekelijkse training vanaf begin oktober tot eind maart.
- Kosten zondaggroepen; € 100,- (of € 90,- voor leden van de Ned. Ski Ver)

Wij zien u graag op zondag bij Skivereniging Drenthe

Informatie: 0599 235318 of www.skidrenthe.nl

