

## WAT IS YAKULT START TO RUN?

Yakult Start to Run maakt van jou in zeven weken een hardloper! Met deze hardloopcursus van de Atletiekunie leer je van een professionele trainer op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt zes weken en in de zevende week ben je klaar voor de Start to Finish loop: ongeveer 25 minuten non-stop hardlopen. En het leukste is: je doet het niet alleen! Samen met jouw groep zet je die moeilijke eerste stap.

**Ron (50):** *“Ik zit mentaal en fysiek een stuk lekkerder in mijn vel sinds ik begonnen ben met hardlopen, ik ben verslaafd!”*

## WAAROM MOET JIJ GAAN HARDLOPEN?

Omdat hardlopen je helpt gezond en fit te worden én te blijven. Daarbij: hardlopen doe je waar, wanneer en met wie jij wilt. En stel je eens voor hoe trots en goed jij je voelt na die weken!

## WAT LEER JE IN EEN YAKULT START TO RUN-LES?

Een groepsles duurt ongeveer anderhalf uur. Hierin ga je natuurlijk samen lekker hardlopen volgens het Yakult Start to Run-trainingsschema. Je oefent en leert ook de juiste loophouding- en techniek. Daarbij krijg je nog meer handige informatie over [hardloopschoenen en -kleding](#), over [eten en drinken](#) als hardloper. En de trainer helpt je op weg met jouw schema zodat je doordeweeks zelf kunt lopen. Of maak een afspraakje met één van je nieuwe (hardloop)maatjes!

## WAT KRIJG JE VOOR € 49,50?

- 6 weken looptraining met begeleiding van een professionele trainer
- Huiswerkondersteuning via de Hardlopen.NL [App](#) met audiocoaching
- De voedingsgids voor sporters (bijna 200 pagina's!) vol gezonde tips en recepten
- Een mini-abonnement op het tijdschrift Runner's World (3 editie)
- Deelname aan de Start to the Finish loop (7e les) waarmee we gaan bewijzen dat ook jij 3 kilometer kan hardlopen!

## DUS NA 6 WEKEN YAKULT START TO RUN:

- loop jij 25 minuten aaneengesloten
- ken je jouw tempo
- heb je de juiste loophouding en techniek
- ben je fitter en gezonder
- ben je (nog) beter op gewicht
- heb je loopmaatjes
- kun je alleen verder (maar dat kan dus ook samen!)
- ... ben je trots op jezelf

En oh ja: iedereen kan het! Twijfel je nog of het iets voor jou is? Ga dan naar één van de proeftrainingen bij Loopgroep Gieten. Zie [www.loopgroepgieten.nl](http://www.loopgroepgieten.nl)