

OLDSTARS HARDLOPEN SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLDSTARS HARDLOPEN

Met de beweegvorm hardlopen kan er worden hardgelopen, maar is de training gericht op fit blijven en niet op specifieke hardloopdoelen, zoals steeds sneller rennen. In elke training is er extra aandacht voor warming-up, balans- en strekoefeningen. Bij OldStars hardlopen kan iedereen meekomen en hoeft niemand achterop te raken.

De spelregels

Groepsgrootte

12 à 16 personen

Tijdsduur van een training

1,5 uur: bestaande uit inloop, warming-up, coördinatie-oefeningen, mobiliteitsoefeningen en (hard)lopen in spelvorm

Aanbod van de training

Een dagdeel per week van 1,5 tot 2 uur

Overige zaken

Beginnen met koffie of thee (sociaal halfuurtje)



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS