

Kennismaking met ChiRunning!

Op vrijdagavond 13 januari a.s. vindt er in de kantine van SAV een clinic ChiRunning plaats om 19.30. De duur van de clinic is ongeveer een uur.

Natuurlijk hardlopen met de ChiRunning techniek.

Wat is dat?

Hoe doe je dat?

Hoe kan ik het leren?

Enkele praktische oefeningen doen we buiten.

Deze kennismaking met ChiRunning wordt gegeven door John de Wit aan leden van SAV en andere geïnteresseerden.

Geen kosten, wel aanmelden via email: johndewit@loopblessurevrij.nl Voor meer informatie kijk op www.loopblessurevrij.nl of bel 06-54330803

Tip: Trek warme loopkleding aan voor het stuk praktijk buiten.