



FYSIO PHYSICS
FITNESS & HEALTH PROFESSIONALS



Meedoen, hoe werkt dat?

Losse cursus of lid worden?

U kunt aan een losse cursus deelnemen of lid worden van een van onze FP Clubs, waardoor u ook automatisch lid wordt van FP Running. U wordt dan per email op de hoogte gehouden via een nieuwsbrief, met daarin informatie over hardloopevents, workshops en handige tips.

Voor meer informatie of inschrijven kunt u terecht bij de receptie van HealthClub IJsselstein of FP Club Croeselaan Utrecht.

FP Club Croeselaan
Croeselaan 209 Utrecht
tel. 030- 276 66 48

www.fpclubs.nl

FP HealthClub IJsselstein
Linnaeusweg 31 IJsselstein
tel. 030- 688 86 73

FP Running

de hardloopclub van Fysio Physics



FP Running

Hardlooptrainingen
voor beginners en gevorderden

HealthClub IJsselstein & FP Club Croeselaan
Altijd in beweging!

FYSIO PHYSICS
FITNESS & HEALTH PROFESSIONALS



Hardlopen gezond op elk niveau

Lopen en joggen heeft veel voordelen. Het is aangetoond dat mensen die regelmatig joggen en hardlopen een betere conditie hebben, makkelijker afvallen en een gezond gewicht behouden, minder depressief zijn, stressbestendiger zijn en lekkerder in hun vel zitten. Genoeg redenen om u aan te sluiten bij onze loopclub. Voor alle duidelijkheid: je hoeft niet per se marathons te lopen. Een half uurtje rustig joggen werkt ook al positief! Iedereen kan meelopen op zijn of haar niveau. Informeer naar de training of groep die bij u past.

Wie zijn wij?

FP Running is een onderdeel van Fysio Physics, HealthClub IJsselstein en FP Club Croeselaan.

Het Running deskundigenteam bestaat onder andere uit:

- **Looptraining:** Piet Callaars is KNAU gediplomeerd looptrainer met diverse specialisaties en vele jaren ervaring.
- **Sportfysiotherapie:** Rien Verbeek is sportfysiotherapeut en docent medische fitness. Hij is werkzaam geweest bij FC Utrecht en heeft veel ervaring in het begeleiden van lopers.
- **Sportdiëtetiek:** Janine Reitsema is docent op de Hogeschool voor voeding & diëtetiek en topsportdiëtist voor NOC*NSF. Zij begeleidt al jaren profsporters en Olympische sporters.
- **Podologische fysiotherapie:** Hans Schoemaker is fysiotherapeut met specialisaties medische fitness en podologische fysiotherapie. Hij begeleidt en adviseert al jaren lopers en profvoetballers.



Wat zijn de voordelen van FP Running?

Het grootste voordeel ten opzichte van andere loopclubs is dat de looptrainingen bij FP Running niet op zichzelf staan, maar onderdeel zijn van een totaalconcept:

- Looptraining
- Voedingsbegeleiding
- Fitness en
- Preventieve sportfysiotherapie

FP Running biedt looptrainingen zowel binnen als buiten, 7 dagen per week. Het voordeel is dat u niet afhankelijk bent van weersomstandigheden en omdat u tevens gebruik kunt maken van onze multifunctionele fitnesscentra, traint u altijd optimaal en volledig. Er zijn looptrainingen voor elke niveau en voor zowel sprinters als marathonlopers. Door middel van de cursussen en lessen kunt u zich voorbereiden op elk loopevent.



Voor welke doelen kunt u trainen bij FP Running?

- Conditie verbeteren (uithoudingsvermogen)
- Verbeteren looptechniek
- Afvallen
- Trainen voor 5 km, 10 km, ¼, ½ of hele marathon
- Gezond blijven
- Fitter worden en blijven
- Gezond ouder worden

FP Running

Looptraining voor beginners en gevorderden.

U traint voor een 5 of 10 km loop, een ¼, ½ of hele marathon.

Er zijn continue trainingen. Een les duurt 1,5 uur en bestaat uit theorie en praktijk.

Theorie:

- Wat is de beste looptechniek?
- Hoe kan ik het beste de training opbouwen?
- Hoe voorkom ik blessures?
- Wat zijn goede loopschoenen?
- Hoe pas ik mijn kleding aan op weersomstandigheden?
- Wat is de beste voeding voor lopers?
- Gerichte training: afvallen of conditie verbeteren?

Naast videopresentaties wordt gebruik gemaakt van op maat gemaakte trainingsschema's en loopschema's.

Praktijk:

- Looptechnieken
- Verbeteren uithoudingsvermogen/conditie

Workshops & Clinics

Wij organiseren regelmatig speciale clinics en workshops, speciaal voor lopers. Deze worden verzorgd door professionals en zijn in de regel GRATIS voor leden.

Onderwerpen die aan bod komen, zijn onder andere:

- Gezonde voeding voor hardlopers (door sportdiëtiste)
- Blessurepreventie bij hardlopen (door sportfysiotherapeut)
- Schoenaanpassingen voor hardlopers (door podotherapeutische fysiotherapeut)
- XCO walking & Running
- Nordic Running

