

OLDSTARS HARDLOPEN DE SPELREGELS

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



Ontdek OldStars hardlopen



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

1. Groepsgrootte

12 à 16 personen

2. Tijdsduur van een training

1,5 uur: bestaande uit inloop, warming-up, coördinatie-oefeningen, mobiliteits-oefeningen en [hard]lopen in spelvorm

3. Aanbod van de training

Een dagdeel per week van 1,5 tot 2 uur

4. Overige zaken

Beginnen met koffie of thee [sociaal halfuurtje]