

RUNMINDFUL BEGELEIDER SINT-NIKLAAS

Organisatie: Running&Co
Locatie: Gerard Bontinckstadion
Lange Rekstr., 9100 Sint-Niklaas
Deelnameprijs: € 70 inclusief handboek - € 50 zonder handboek

Meer info
Inschrijving

DOELGROEP

Deze opleiding richt zich naar loopbegeleiders én lopers met ervaring, die minstens 30' aan een eigen tempo kunnen lopen.

Minimumleeftijd: 16 jaar worden in het jaar van de opleiding

DOELSTELLING

Tijdens de opleiding leer je hoe je de 10 stappen in de praktijk kan omzetten en hoe je het mindful runnen kan aanleren bij anderen.

INHOUD

De opleiding omvat 12u:

1u online kennismaking en intro *	Di 12 okt 19.30-20.30u
4u praktijksessie deel 1	Zaterdag 16 okt 13-17u
1u online katering en Q&A */***	Do 21 okt 19.30-20.30u
4u praktijksessie deel 2	Zaterdag 30 okt 13-17u
1u online katering en Q&A */***	Do 4 nov 19.30-20.30u
1u praktijkrun runmindful **/***	Zondag 28 nov 10-11u

* de online sessies zijn optioneel. Ze zijn gericht op Q&A, uitwisseling van ervaringen en extra katering van de praktijksessies.

** de praktijkbeleving op het einde is optioneel. Deze is gericht op samen beleven en oefenen/toepassen van het aangeleerde. De locatie is variabel, niet noodzakelijk ter plaatse en data zijn onder voorbehoud.

*** Voor het optioneel aanbod is aansluiten op de data van andere cursussen toegelaten (met respect van volgorde van de sessies).

ATTEST

Cursisten die positief geëvalueerd worden ontvangen het attest van "RunMindful Begeleider".

INSCHRIJVING

BETALING

€70 inclusief het handboek "In 10 stappen starten met mindful runnen"

€50 te storten via IBAN: BE07 4300 0512 9166 - BIC: KREDBEBB van de Vlaamse Atletiekliga

Met vermelding van: RunMindful Begeleider + naam van de cursist

De praktijk sessies zijn in St-Niklaas op AC Waasland (De Ster), info bij Roland Van Daele recreanten verantwoordelijke AC Waasland.

MEER INFO

Paula Vanhoovels – paula@atletiek.be – 02/474 72 22