

# Heerlijk Hardlopen Challenge Borne 2025

Ervaar wat buiten in beweging zijn met je doet !

De overtuiging: iedereen kan hardlopen!

De challenge:

- 25 inwoners van Borne leren (opnieuw) hardlopen, met een ontspannen en mindful houding;
- na afloop blijven deelnemers in beweging;
- het plezier en de fitheid neemt toe.

Het aanbod:

- 5-weekse cursus Ontspannen Hardlopen
- in een groepje van max. 5 personen
- vrijdag 9-10.30u
- vertrek vanaf Sportcafé 't Wooldrik (les 1-4) en Zwanenhof (les 5);
- aandacht voor loophouding, looptechniek, ademhaling en mindfulness en PLEZIER

Meer informatie/ aanmelding, [klik <hier>](#)

of scan de QR



Een samenwerking van:



mede mogelijk gemaakt door:

