

***kom los met***

# **Twister**

***"het nieuwe lopen voor jongeren"***

## **Welkom**

*Je hebt zeer waarschijnlijk belangstelling om wat aan je algehele fitheid te gaan doen. Dat is al een goed begin. Met de volgende informatie hoop ik je zoveel inspiratie te geven dat je ook daadwerkelijk over jouw drempel heen stapt.*

## **Twister**

*Twister is een initiatief van Ruud Sokolowski, gediplomeerd looptrainer en is speciaal opgezet voor jongeren vanaf 13 jaar die graag op een verantwoorde doch eenvoudige wijze willen bewegen en recreatief hardlopen zien als een middel daartoe. Er worden geen prestaties verlangd en er heerst geen wedstrijdmentaliteit. Verantwoord hardlopen zorgt o.a. voor een*

- ✓ *Verbeterde hartfunctie*
- ✓ *Verlaagde bloeddruk*
- ✓ *Verlaagd percentage lichaamsvet*
- ✓ *Verhoogd gevoel van eigenwaarde*

*Kortom een beter algeheel gevoel van fitheid.*

## **Trainingen**

*Er wordt 2x per week "getraind", op de woensdag- en of vrijdagmiddag van 16:30 tot 17:45 uur. Het is niet uitgesloten dat er op andere dagen ook trainingen verzorgd zullen worden. Dat doen we uiteraard in overleg met jou. Je werkt aan de verbetering van je algehele fitheid. De workouts brengen je geleidelijk naar een betere lichamelijke en tegelijkertijd ook naar een stabielere geestelijke conditie. Er is aandacht voor een gedegen warming up, enige looptechniekscholing, een hardlooppedeelte en een cooling down. De trainingen hebben een sterk sociaal karakter. Samen uit, samen thuis!*

*Een aantal fitheidstesten of conditietesten kunnen onderdeel zijn van de workouts zodat je zelf je vorderingen kunt volgen.*

## **Doelstellingen**

*De doelstellingen van Twister zijn:*

- ✓ *Het verbeteren van je algehele fitheid.*
- ✓ *Bewust en verantwoord hardlopen*
- ✓ *Sociale cohesie bevorderen binnen de groep*
- ✓ *Het ontwikkelen van een gezonde levensstijl, zowel lichamelijk als geestelijk*
- ✓ *Samen uit, samen thuis*

## **Evenementen**

*Omdat hardlopen toch leuk kan zijn wil je op een dag weten wat je in je mars hebt. Wel, daar zijn o.a. de prestatielopen erg geschikt voor. Je goal is om de afstand gewoon uit te lopen. Alleen is maar alleen en daarom nemen we met zoveel mogelijk leden van de groep deel aan gezellige prestatielopen of interessante evenementen. Het gaat hier dus om plezier te beleven aan en met hardlopen.*

## **Kennismaken**

*Als je voor jezelf hebt besloten om de eerste stap te zetten naar een gezonde levensstijl dan krijg je de gelegenheid om gedurende 2 achtereenvolgende weken kennis te maken met het nieuwe lopen. Meld je vooraf wel even aan via de e-mail. Zie verder "aanmelden"*

***kom los met***

# **Twister**

***"het nieuwe lopen voor jongeren"***

## **Lid worden van VAV**

*Na de kennismaking van 2 weken, of wel 4 trainingen, beslis je of je verder wilt gaan of er mee stopt. Besef goed dat je een belangrijke beslissing neemt. Past een gezonde levensstijl wel of niet in jouw leven. Het lidmaatschap bij VAV ga je aan voor tenminste één jaar.*

## **Aanmelden**

*Heel eenvoudig door een e-mail te sturen naar [vav-twister@xs4all.nl](mailto:vav-twister@xs4all.nl) met vermelding van je naam, adres, woonplaats, m of v, en geboorte datum. Geef in een paar woorden je motivatie aan. Je ontvangt dan per e-mail een uitnodiging voor de eerste kennismaking.*

## **Intakegesprek**

*Een intakegesprek maakt onderdeel uit van de kennismaking. Het doel van dit gesprek is om een beeld te vormen van je gezondheid, je achtergrond, je studie, je motivatie, je wensen en doelstellingen.*

## **Kosten**

*Je wordt lid van de Veenendaalse Atletiek Vereniging hetgeen betekent dat je de basiscontributie betaalt die bij je leeftijd hoort. Zie hiervoor de VAV website [www.vav-veenendaal.nl](http://www.vav-veenendaal.nl) -> ledenadministratie -> contributie. De contributiebijdrage gaat in na de kennismakingsperiode van 2 weken.*

## **Wanneer beginnen**

*De trainingen starten zodra zich 10 leden hebben aangemeld. Iedereen wordt via de e-mail op de hoogte gebracht van de startdatum. Dat zijn er twee en beide in dezelfde week. Daarna kan er op iedere trainingsdag of -avond ingestroomd worden.*

## **Verzekering**

*Omdat je na aanmelding lid bent van de Veenendaalse Atletiek Vereniging val je onder de verzekering van de vereniging op de tijdstippen die je bij VAV traint en begeleid wordt door een aangestelde trainer of diens assistent.*

## **Vakantieperiode**

*Onder voorbehoud wordt er gedurende de vakantieperiode gewoon doorgetraind. Dit wordt in onderling overleg geregeld.*

## **Uitvallen training, vervanging**

*Indien trainingen uitvallen om welke reden dan ook, dan wordt hiervoor een passende oplossing geboden. Dit kan een andere trainer of assistent zijn.*

## **Sponsoring**

*Het streven is om voldoende externe bronnen aan te boren die een bijdrage zullen leveren in de vorm van middelen, materialen of diensten en die op deze wijze loopgroep Twister kunnen steunen haar doelstellingen te verwezenlijken.*

**Like a twister, let's go round !**