



Meest gestelde vragen over de cursus Hardlopen voor Absolute Beginners.

Op welke dagen worden de trainingen gegeven?

Voor de eerstkomende serie is dat: maandag 1 maart van 9:30 tot 11:00 of van 19:45 tot 21:15. Op de inschrijvingspagina kun je een voorkeur aangeven.

Voor wie is deze cursus bedoeld?

In principe kan iedereen meedoen, en is er geen specifieke sportervaring nodig. Wel adviseren wij vooraf een sportkeuring of vraag advies van je huisarts.

Hoe vaak moet ik trainen per week?

Je traint één keer per week op de loopschool en één keer zelf.

Welke schoenen heb ik nodig?

Je kunt de eerste les volstaan met sportschoenen die je nog hebt. Daarna adviseren we je om goede hardloopschoenen aan te schaffen bij een hardloopwinkel.

Goede schoenen voorkomen blessures en vergroten het loopplezier. Je krijgt bij de eerste les van ons een kortingsbon van €20,00 om bij een hardloopspecialzaak schoenen aan te schaffen.

Welke kleding heb ik nodig?

Je hebt een lange tight of trainingsbroek nodig en een shirt. Bij voorkeur geen katoenen kleding maar specifieke sportkleding. Katoenen kleding wordt en blijft nat, waardoor je snel afkoelt. Bij winderige omstandigheden is een dun windjack aan te bevelen.

Als ik een keer niet kan komen trainen, kan ik deze les inhalen?

Ja, je kunt op een van de andere dagen de les volgen.

Krijg ik geld terug als ik de cursus niet afmaak?

Het is niet mogelijk om lesgeld terug te krijgen.

Wel is het mogelijk om lessen in te halen.

Ben je door deze cursus ook lid van de Nijmeegse Loopschool?

Nee, je kunt na afloop van de cursussen lid worden.

Daarvoor betaal je eenmalig het inschrijfgeld van €12,00

Deelname aan de cursussen is op eigen risico.

NLS is niet aansprakelijk voor diefstal van persoonlijke eigendommen.