



LONU
Loopgroep Nuenen

Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Voorwoord

De avonden worden langer en de natuur ontpopt zich. Er lijkt meer ruimte te komen in de maatregelen. Veel kleine groepjes hardlopers die genieten van de sport, het buiten-zijn en van elkaars gezelschap.

We kunnen bijna niet wachten totdat we als club écht weer kunnen opstarten. Hou nog even vol! Zoals in de alv beloofd, zijn er allerlei plannen in ontwikkeling voor activiteiten voor als-het-weer-kan.

Heb jij nog geen loopmaatje(s)? Door een berichtje te plaatsen in een van de whatsappgroepen is dat snel geregeld.

Om toegevoegd te worden aan een whatsappgroep, stuur je een mailtje vaan info@lonu.nl.

Fijn voorjaar gewenst!

Groet,
Irma



Notulen ledenvergadering 16 maart

Hierbij de link naar de [notulen](#) van de ledenvergadering.

Afscheid Marieke als redacteur

Na vijf jaar heel actief te zijn geweest als samensteller en redacteur van de nieuwsbrief, is Marieke daar per 1 januari jl. mee gestopt. Naast de nieuwsbrief zorgde Marieke er ook voor dat Lonu in de Rond de Linde, de Nuenense Krant en op facebook regelmatig onder de aandacht werd gebracht. Ook de jaarlijkse krant rondom de Van Goghloop stelde zij met veel aandacht en precisie samen. Daarom hebben we Marieke bedankt met een mooi boeket bloemen en een flesje wijn. Marieke, wij kijken terug op een hele fijne samenwerking en we waarderen jouw inzet en toewijding van de afgelopen jaren enorm!!

Namens het bestuur, Irma van Laarhoven



Uniek aanbod voor onze leden!

In samenwerking met Roel Hazelzet (fysiotherapeut) bieden wij een programma aan op de

zaterdagen, specifiek voor onze lopers.

Doel: Gerichte oefeningen waarin deelnemers middels functionele training voor het hardlopen getraind worden; specifieke aandacht voor rompstijfheid, core-heup-knie-enkel stabiliteit en kracht, en gezonde verhouding kracht boven- en onderlichaam.

Waar: bij de praktijk van Roel aan de Refeling 66.

Wanneer: op 6 zaterdagen vanaf 29 mei tot en met 3 juli, van 11:30-12:30 uur.

Wie: Er is beweegruimte voor 12 deelnemers; waarin de ruimte en coaching gewaarborgd wordt.

Kosten: deelname aan dit unieke programma is GRATIS!

Roel: "We kunnen trainen op onze parkeerplaats of in de tuin rondom onze studio. Het is een stationsgewijze opbouw, waarin een deelnemer alleen of in duo's aan het trainen is (met gepaste afstand van elkaar). Na een tijdsinterval uitvoeren van een oefening, worden gebruikte materialen gedesinfecteerd en kan doorgeschoven worden naar een volgend station. Opmenging van deelnemers in de groep mag niet, en dus schuiven we met individuen en/of duo's door in een uitgestippelde route."

Via de website van Roel krijg je een indruk: www.byroel.com

Roel heeft er veel zin in! Jij ook? Wie gaat de uitdaging aan?

Opgeven kan via info@lonu.nl tot 15 mei. Daar kun je ook je vragen kwijt. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Annette



Zaterdagochtendtrainingen

Zaterdagochtendtraining is van start gegaan!

Op zaterdag 23 april is een klein groepje onder de bezielende leiding van training Maurice van start gegaan met een conditietraining. Deze training richt zich vooral op kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie van de spieren. Een training met een enthousiaste groep, goed weer en op een mooi plekje in Nuenen. Het was vroeg, maar zeker de moeite waard. Op naar de volgende!

Hartelijke groet, Inge

Leuke foto's van Karin en Rinie, een week na elkaar met heel ander weer



Kopij voor de volgende nieuwsbrief moet binnen zijn op de 10e van de maand. Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Bram Stoop & Anne Joustra



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)
LONU clubgebouw
Wettenseind 28, Nuenen
www.lonu.nl

