
ENKELE REACTIES OPSTARTERS 2024:

- ♥ Ik heb de opstartcursus heel erg positief ervaren. Ik vond de verschillende lezingen leuk met extra informatie over kleding, voeding en blessures.
- ♥ De sfeer was erg goed onder de sporters (m/v) bij zowel de opstart- als vervolgcursus. En door de koffie/thee en speculaasjes komen de sporters en trainers ook dicht bij elkaar.
- ♥ De trainers zijn erg fijn in de omgang, begripvol en ondersteunend. Ze motiveren en stimuleren de sporters tijdens alle trainingen en zorgen voor afwisseling en uitdaging in de trainingen. Daarnaast was het ook mogelijk om nog door te stromen binnen de groepen. Dit vond ik fijn omdat ik daarna een betere aansluiting vond qua niveau/snelheid.
- ♥ Fijn dat de trainers flexibel zijn met de trainingen, goed luisteren naar sporters en dat we als sporters elkaar ook motiveren om door te zetten en in te schrijven voor hardloopwedstrijden.
- ♥ Ik ben meer dan tevreden over de opstartcursus. Het was een fijn opbouwschema en de groepjes waren qua snelheid goed op elkaar afgestemd.
- ♥ Het was fijn om twee vaste trainers te hebben die goed rekening met iedereen hielden. Ook de uitleg in de beginfase over verschillende thema's was erg fijn en waardevol. De uitleg over kleding door Mervo Sport zou ik persoonlijk iets eerder plannen in de opstartcursus. Zeker omdat het destijds een koude periode was en we erg zoekend waren in wat doe je aan.
- ♥ Ik vond het fijn om toe te trainen naar de (voor mij) 5 KM van Roosendaal en dat er ook een trainer mee rende.
- ♥ Eind vorig jaar besloot ik dat er iets aan mijn conditie moest worden gedaan en dus besloot te starten met de opstartcursus.
- ♥ Ik merkte al snel dat we in een leuke groep terecht waren gekomen vooral na de 1 km loop.
- ♥ De groep werd met de week hechter en fanatieker, zelfs ik!
- ♥ Ik vind het opbouwschema echt heel goed en kan het iedereen aanbevelen.
- ♥ Op deze manier hou je het ook echt vol en ben ik hardlopen echt steeds leuker gaan vinden.
- ♥ Met als afsluiter natuurlijk de 10 km! Wat was het warm en pittig... maar gehaald!
- ♥ Ik ben in ieder geval heel blij dat ik de opstart gestart ben.
- ♥ Mijn conditie is erop vooruitgegaan en heb veel nieuwe leuke mensen ontmoet.
- ♥ De overgang naar de reguliere groepen vond ik wel uitdagender. Zeker de eerste paar trainingen was het even wennen aan de snelheid.
- ♥ Dank je wel trainers!!