

CASCADERUN VITAAL



Het vitaliteitsprogramma voor jou!



Laagdrempelig

De uitdaging die bij je past

Voor iedereen geschikt

Kosten slechts 35 euro!

HOOFDSPONSOREN

unigarant
verzekeringen

W **UiterwijkWinkel**
VERZEKERINGEN

VAN TRIEST

vepa
the furniture factory

CO-SPONSORS

Fokker
DATA SERVICE

**KIDS
CASA**

Het vitaliteitsprogramma met een doel!

Heb jij wel eens gedacht:

"het moet anders"?

"waarom zij wel en ik niet"?

"samen maakt het vast leuker"?

Ja? Dan helpen wij jou op weg!

De Hooogeveense Cascaderun heeft, in samenwerking met verschillende professionele partners, een programma ontwikkeld waarbij vitaliteit en gezondheid centraal staan. Het is laagdrempelig, een klein beetje uitdagend en het allerbelangrijkste; het is toegankelijk voor iedereen.

Samen sporten is leuker dan alleen. Informeer eens bij vrienden, familie of misschien zelfs collega's. Je zult erachter komen dat je er niet alleen voor staat.

Het uiteindelijke doel van dit vitaliteitsprogramma is dat jij je gaat realiseren dat vitaliteit en gezondheid een hele belangrijke bijdrage leveren aan het dagelijks functioneren op je werk, maar ook in je kostbare vrije tijd.

Na het volgen van Cascaderun Vitaal, inclusief een beetje eigen inzet, zul je in staat zijn met een brede glimlach de finish van de Cascaderun te bereiken op 21 april 2024..

HOOFDSPONSOREN

unigarant
verzekeringen

W UiterwijkWinkel
VERZEKERINGEN

VAN TRIEST

vepa
the furniture factory

CO-SPONSORS
Fokker
KIDS
CASA



Wil je ook?

- een gezonde levensstijl, niet alleen voor korte termijn!
- werken aan een veranderende mindset, "ik wil het, ik kan het!"
- samen met collega's of vrienden werken aan je conditie!
- met een brede glimlach de finish van de Cascaderun bereiken in 2024!

Dan is Cascaderun Vitaal iets voor jou!
en... voor slechts 35 euro
ben jij erbij!

"Focus op jou!"

Laten wij ons nou eens gaan focussen op jou! Niet op hoe goed het bij de buitenwereld lijkt te gaan, maar puur op jou en jouw doelen! We gaan ervoor zorgen dat deze nu echt behaald gaan worden. En dan heb ik het over blijvend resultaat, waar je elke dag nog trots op blijft. Samen kijken we naar een aanpak die voor jou werkt en waar jij je goed bij voelt. Liefs, Noor

Grow Coaching, Noor Oostenveld



#hoogeveen
keep on moving

Wat gaan we doen?

Hardloop Clinics

In samenwerking met HAC'63 (Hoogeveense Atletiek Club) worden er twaalf **hardloopclinics** georganiseerd op de moderne atletiekbaan in Hoogeveen.

De clinics worden verzorgd door professionele trainers.

Deze clinics zijn geschikt voor zowel de beginnende als gevorderde loper.

Zelfs als je nog nooit hebt hardgelopen is zo'n clinic iets voor jou!

Van GigaG naar 5 mijl Cascaderun

Na enige jaren de 1 kilometer gelopen te hebben is de drempel overwonnen om je in te gaan inschrijven voor de Cascaderun en wel voor de 5 mijl. Je weet wat je kan verwachten en wil nu graag de volgende uitdaging aangaan.

Alleen of met hulp van een begeleider wil jij nu ook wel eens de grote wedstrijd lopen. Ook jij kan nu meetrainen bij Cascaderun Vitaal. Geef je snel op en de training richting de 5 mijl kan starten. Net dat extra kan je helpen in de voorbereiding naar de 5 mijl. Er lopen steeds meer mensen met een lichte beperking mee aan de Cascaderun. En jij?, wordt het weer 1 kilometer of toch de felbegeerde afstand van 5 mijl. Cascaderun Vitaal kan net dat extra stukje begeleiding geven om jouw doel werkelijkheid te laten worden!



HOOFDSPONSOREN

unigarant
verzekeringen

W UiterwijkWinkel
VERZEKERINGEN

VAN TRIEST

vepa
the furniture factory

CO-SPONSORS
Fokker
DINAG 18 APRIL 2021

**KIDS
CASA**

Top 10 RUN FACTS

1

Running boosts
brainpower



2



Running is
a great stress
realese



3

Running gives
you energie

4

It's easy...
all you need
are running shoes



5

Running
can build
relationships

6

Running keeps
you healthy



7

Running is good
for your heart

8

Run more
= eat more



9

Running
improves
performance



10

Running
makes you stronger

Personal Coaching

Het programma bestaat voor-
namelijk in het volgen van clinics
maar dat hoeft je niet perse alleen
te doen. Een **personal coach** kan je
leren dat er andere trainings-
methoden zijn om je doel te
bereiken, waarbij **discipline en
resultaatgericht** bezig zijn centraal
staan. Het draait niet alleen om
voorlichting, de personal coach kan
ook daadwerkelijk met je aan de
slag gaan met **spierversterkende
oefeningen** en **advies** rondom je
voedingspatroon. Als jij de
volgende stap zet, zal de personal
coach contact met je opnemen en
afstemmen waar de behoefte ligt.

Loopanalyse

In de winkel van Intersport Jan Bols
staat een professioneel team
dagelijks voor je klaar om een
loopanalyse uit te voeren.
Dit is heel belangrijk; zo weten
we zeker dat je op de goede
hardloopschoenen traint.
Hiermee **voorkom je overbodige
blessures**. Daarnaast kun
je voorlichting krijgen over de
juiste kleding, passend bij alle
weersomstandigheden.

#hoogeveen
keep on moving

"Dat er 50 kilo van me af is, vind ik echt bizar"

Anne Venderbos woog 135 kilo toen ze een maagverkleining kreeg.

'Ik kreeg mijn gewicht zelf niet onder controle en had een hoger risico op verschillende ziektes.

Ik heb ook een kinderwens, ik wilde weer een gezond lijf.'



Anne viel in elf maanden tijd 50 kilo af. 'Ik voel me fantastisch, ik ben bevrijd. Ik merk nu ook hoeveel ruimte er in mijn hoofd is ontstaan. Vroeger dacht ik altijd: wat heb ik gegeten, was het te veel? Ik voelde me vaak te groot.

Daarom probeerde ik altijd eerst die grappige te zijn en niet die te zware.' Anne woont tegenover haar werk. 'Vroeger pakte ik vaak de auto, ik was gewoon altijd moe.

Dat is nu verleden tijd. Ik loop naar m'n werk of pak de fiets.' Samen met haar trainer Mika sport Anne graag buiten. 'Ik doe aan bootcamp, het is pittig, maar ik vind het heerlijk.' Trainer Mika: 'Omdat Anne precies 50 kilo is afgefallen, gaat ze deze slee met 50 kilo gewicht voor zich uit duwen.'

Anne gaat meteen fanatiek van start en duwt de slee het grasveld over. 'Dat ik vroeger met dit extra gewicht naar de supermarkt ging, dat is toch niet te geloven', zegt Anne.

Anne Venderbos is 23 jaar en woog een jaar geleden nog 135 kilo

HOOFDSPONSOREN

unigarent
verzekeringen

W UiterwijkWinkel
VERZEKERINGEN

VAN TRIEST

vepa
the furniture factory

CO-SPONSORS
Fokker
KIDS
CASA

Programma 2024



22 januari Hardloop Clinic
29 januari Hardloop Clinic
5 februari Hardloop Clinic
12 februari Hardloop Clinic
26 februari Hardloop Clinic
4 maart Hardloop Clinic
11 maart Hardloop Clinic
18 maart Hardloop Clinic
25 maart Hardloop Clinic
1 april Hardloop Clinic

8 april Hardloop Clinic
14 april Testloop samen met
Cascaderun testloop
15 april Hardloop Clinic

Tijden:

Groep 1 18.15 - 19.30 uur
Groep 2 19.45 - 21.00 uur

Doordat ik altijd op een hoog niveau heb gevoetbald, weet ik hoe belangrijk discipline is om resultaten te boeken. Mijn trainingen zullen daarom ook gedisciplineerd en resultaatgericht zijn, maar wel op een leuke manier waardoor de motivatie hoog blijft. Ik zie elke sporter als een apart individu en pas daarom mijn trainingsmethode ook helemaal op jouw lichaam en doelen aan.

"Samen zorgen we ervoor dat jij de beste versie van jezelf gaat worden!"

Nick Neumann



**#hoogeveen
keep on moving**

CASCADERUN VITAAL



Deelname en informatie

Aanmelden voor deelname aan
"Cascaderun Vitaal" kan via de website

www.cascaderun.nl/vitaal

Op de website vind je tevens meer
informatie over het programma
en data.



Cascaderun Vitaal
wordt mede mogelijk
gemaakt door:

