

'Iedereen kan hardlopen'

DOOR GERRIT JAN GRIEPSMA

NIJMEGEN - "Al na een paar weken zie ik dat mensen die ik training geef er beter uit gaan zien. Er verschijnt een taille, hun zelfvertrouwen groeit. Daar geniet ik van." Petra Kuijpers geeft hardlooptraining. Als beroep, maar ook als ideaal.

"Iedereen kan hardlopen. Het is een ideale sport om iets aan je leefstijl te doen." Petra geeft al jaren hardlooptraining en heeft studie gemaakt van lichaam en geest van de mens. En, misschien nog wel belangrijker, ze weet wat haar 'pupillen' nodig hebben. Ze stelt zich open voor wat ze ziet en hoort en stemt daar haar training op af. "Grote groepen is niets voor mij, dan kan ik te weinig persoonlijke aandacht geven." Petra heeft om zich heen vaak gezien dat nieuwe hardlopers, maar ook trainers te veel en te snel willen. Daarnaast is er in haar ogen te weinig aandacht voor de rest van het lichaam. "Ieder op zijn eigen tempo, dan blijft het leuk. En: je bovenlijf is ook belangrijk. In mijn training is er aandacht voor kracht, lenigheid en souplesse. Hardlopen is gezond voor lichaam en de geest, tenminste als je het goed doet."

Petra Kuijpers Hardloopclinic is een jong bedrijf wat low-budget tarieven hanteert voor verschillende doelgroepen. "Het is mijn beroep, maar ik ben ook idealistisch. Ik vind het fijn dat veel mensen gezonder gaan leven."

Low budget trainingen bij Petra Kuijpers Hardloopclinic.com



Petra Kuijpers (links) geeft vaak training in de bossen van Heumensoord. (v.l.n.r.) Nardi Zweers, Carlijn Vos, Lydia Schoot, Anne-Ma-
rie Kroon en Yvonne Terheijden hebben de weg naar een gezonde leefstijl gevonden.

FOTO KARIN GREEBER

Er zijn ook gesponsorde 'één euro trainingen' voor o.a. kinderen van basis- en voortgezet onderwijs, volwassenen met een burn-out of met psychische problemen. Verder weet Petra

de weg naar subsidies van Stichting Leergeld voor ouders die de sport voor hun kind niet kunnen betalen. Half maart starten de clinics weer. Meer info: www.hardloopclinic.com.

LEZERSACTIE

Petra Kuijpers Hardloopclinic geeft 50% korting (30 i.p.v. 60 euro) voor de eerste vijf inschrijvingen van: Low budget (Lb) 'Clinic voor beginners', Lb 'Op

weg naar de Marikenloop', Lb 'Running-therapie', Lb 'Hardlopen & afvallen'. Bij inschrijving vermelden: *Zondagkrant Beginners*, - *Runningtherapie*, - *Marikenloop*, - *Afvallen*.

MAANDAG 7 MAART

Gezinsvoorstelling: Introdans met '(On)beperkt houdbaar' in museum Het Valkhof; 11.15 en 14.15 uur (7,50 euro).

Dweilmiddag: 'Ga mee van café naar café' van cv De St.-Stevenskrupers, start Marikenpaleis, Grote Markt; 12.33 uur.

Kinderactiviteiten: JuniorLab, voor 7 t/m 12 jaar, in museum Het Valkhof; 13.00-17.00 uur (museumticket + 1 euro).

Jongerenworkshop: 'Graffiti' in bieb Zwanenveld; 13u (gratis).

Vakantieactiviteiten: in het Afrika Museum; 13 en 14.30 uur, zie: www.afrikamuseum.nl.

Kindercarnaval: in wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22; 14.00 uur (1 euro).

DINSDAG 8 MAART

Gezinsvoorstelling: Introdans met '(On)beperkt houdbaar' in museum Het Valkhof; 11.15 en 14.15 uur (7,50 euro).

Kinderactiviteiten: JuniorLab, voor 7 t/m 12 jaar, in museum Het Valkhof; 13.00-17.00 uur (museumticket + 1 euro).

Jongerenworkshop: 'Rap' in bieb Zwanenveld; 13u. (gratis).

Vakantieactiviteiten: in het Afrika Museum; 13 en 14.30 uur, zie: www.afrikamuseum.nl.

Congres: 'Vrouwen in de spotlight' in Lux; 13-18 uur (gratis).

Natuurwandeling: met Het Gilde Nijmegen, vertrek stationshal NS; 13.30 uur (1 euro).

Kinderactiviteit: 'Je eigen droomtram maken' in museum De Stratemakerstoren; 14.00 uur (5 euro, begeleiders 2 euro, reserveren 024-3238690).

Hardloopclinic: in het Gofertpark, start schuilkoepel Slotemaker de Bruineweg in Nijmegen; 16.00 uur Opstap naar de Marikenloop, 17.00 uur runningtherapie, 18.45 en 20.00 uur beginners (gratis).