

Lopen is de meest beoefende sport in de wereld.

### **Loopsport Groningen.**

Het doel van Loopsport Groningen is om de mensen op een ontspannen en plezierige manier te leren lopen, waarbij gezelligheid een belangrijke factor is. Ook wordt er veel aandacht besteed aan de loopscholing, looptechniek en ontspanning. Hierdoor heb je minder kans op blessures. Als je ontspannen kunt lopen geeft het meer loopplezier en hou je het langer vol.

In een groep lopen motiveert je om toch te gaan trainen, ook bij slecht weer. In een groep lopen is gezelliger en veiliger, vooral in het donker.

### **Voordelen van het hardlopen:**

- Verbrandt sneller calorieën dan de meeste andere sporten (gewichtverlies)
- Betere gezondheid, meer weerstand, minder stress, minder depressief
- Je krijgt meer zelfvertrouwen omdat je lekkerder in je vel zit en er trots op bent wat je al hebt bereikt
- Ontspanning door inspanning
- Door regelmatig te trainen gaat je lichaam efficiënter werken, krijg je een betere stofwisseling en een betere spier-vetverhouding
- Je krijgt meer energie en een beter lijf
- Je gaat beter slapen, eten en drinken
- Lopen zorgt voor een gezonde huid
- Lopen kun je overal en bijna altijd doen en wanneer jou het beste uitkomt