



Nieuw !!!

Spannende sport voor stoere jongens en meiden!

Free Running is een spectaculaire sport waarbij je zo snel mogelijk verplaatst over en met obstakels. Denk bijvoorbeeld aan muren, daken en railings, op grote hoogte of bijzondere locaties.

Door deze sport krijg je als freerunner het ultieme gevoel van vrijheid, lichaamscontrole en kracht. De obstakels die je tekenkomt worden uitdagingen en zo leer je steeds beter te freerunnen. Het is de bedoeling dat je met vloeiende bewegingen beheersing krijgt over het bewegen in je omgeving, dit kan door trucs en adembenemende salto's. En dat maakt freerunnen zo gaaf! Als jij ook wilt freerunnen dan kan dat! Je kunt hiervoor trainen in gymzalen en/of turnhallen van een gymclub. Daarna kun je ook buiten freerunnen. Freerunning is voor iedereen!

Free Running zal worden gegeven op dinsdagavond van 18:00u tot 19:00u in de Tiggelhal in Ten Boer. Onder leiding van twee enthousiaste freerunners, Raymon Beihuisen en Jasper v.d. Meer.

Lijkt dit je leuk, meld je dan aan op: <http://destenboer.nl/home/wordt-lid/>

<http://www.destenboer.nl>

**Iedereen in
beweging!**

DES
sinds 1951
DOOR EENDRACHT STERK

Omnivereniging DES heeft een aantal sporten in zich verenigd; Gymnastiek, Kwiek & Fit, Streetdance, Volleybal en Freerunning

We sporten met z'n allen in de Tiggelhal in Ten Boer. Iedereen is van harte welkom!

2 x

GRATIS