Nieuwsbrief

De eerste nieuwsbrief van 2018 staat in het teken van wat Move by MD is, trainingstrajecten en evenementen.

Move by Motivation and Drive

Move by Motivation and Drive, oftewel Move by MD, is een bedrijf die sporters helpt bij het bereiken van hun trainingsdoelen. Dit is op het gebied van hardlopen, trailrunning, maar ook krachttraining.

Voorstellen

Mijn naam is Monica Dekker. In 2007 ben ik afgestudeerd aan de Pabo. Vrij snel na het afronden van deze opleiding ben ik de opleiding tot Vakdocent Bewegingsonderwijs gaan doen. In 2009 gaf ik een dag in de week de gymlessen op de basisschool en ben ik bij een gymvereniging gaan werken. In 2016 ben ik mij verder gaan verdiepen in de sport d.m.v. opleidingen. Dit heeft geleid tot het opzetten van Move by MD.

Motivation and Drive

Mensen hebben motivatie en drive nodig om te sporten. Bij de een gaat dit vanzelf, de ander sport en heeft alleen coaching nodig en de ander heeft iemand nodig die de motivatie en drive over kan brengen.

Move by MD begeleidt mensen bij het sporten. Dit kan in een persoonlijk traject of in groepsverband. Het kan gaan om hardlopen, trailrunning en krachttraining.

Naast deze trainingen zijn ook de gratis evenementen waarbij de sporten aan deel kan nemen; Urban Run 076, Urban Run 0164, Geluidswal en trailruns. Verderop in de nieuwsbrief kunt u hier meer over lezen.

IN DIT NUMMER

Een nieuwsbrief! 1
Move by MD.....1
Evenementen.....2
Begeleiding.....3
Samenwerkingen.....3
Belangrijke data... 4

INTERESSANTE INFORMATIE

- Urban Run
- Geluidswal
- Trailruntrainingen ism SPRINT Breda
- Train to Trail
- Start to Trail
- Belangrijke data

Evenementen

Urban Run 076

Iedere donderdagavond om 20:15 uur wordt een rondje in en/of rond Breda gelopen. Er wordt dan ongeveer een uur gelopen op tempo van de groep. Wekelijk wordt er een ander rondje gelopen. Het gaat vooral om de gezelligheid en het samen trainen.

Dit evenement is gratis.

Urban Run 0164

Eens in de maand vindt in Bergen op Zoom de Urban Run 0164 plaats. Er wordt een rondje van ongeveer 10 km gelopen in/rond Bergen op Zoom. Als het langer licht is, kan deze run ook vanaf een andere locatie vertrekken. Dan wordt er bijvoorbeeld bij Halsteren gelopen. Net als in Breda is dit ook een social run.

Dit evenement is gratis.

Geluidswal

Om de week wordt op dinsdagavond om 19:30 uur getraind op de Geluidswal bij Bavel. We verzamelen dan bij de molen op de Schoutenlaan. Vanaf daar lopen we een uur op en af de Geluidswal. Bij deze training blijft groep bij elkaar, maar kan iedereen zijn/haar eigen tempo lopen.

Dit evenement is gratis.

Trailrunning

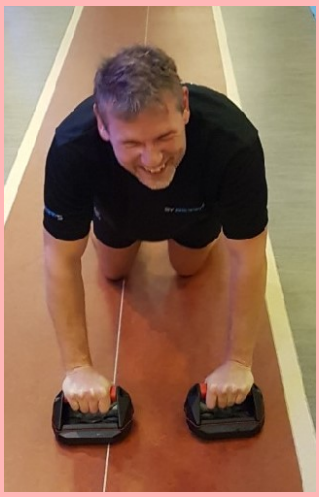
In samenwerking met SPRINT Breda worden trailruntrainingen geven. Deze vinden eens per maand plaats op verschillende locaties. Per training staat een ander loopdoel centraal.

Deze training is gratis voor de leden van SPRINT. Overige deelnemers kunnen na twee proeftrainingen een strippenkaart kopen.

Corestability training

Vanaf eind januari wordt er iedere week op dinsdagavond of woensdagavond een corestability training in de winkel gegeven. Met mooi weer zal deze training buiten gegeven worden.
Voor hardlopers is deze training het ondergeschoven kindje, maar erg belangrijk. Het kan blessures voorkomen en je wordt er sterker van tijdens het hardlopen.

Trailtraining van SPRINT



Corestability training

Move by Motivation and Drive

Begeleiding

Start to Trail
Start to Trail is voor de beginnende trailrunner. Je kiest een trail in april of mei. Dit kan bijvoorbeeld de Koning van Spanje Trail zijn 11 km of 15 km. Gedurende 12 weken word je getraind naar deze afstand.

Train to Trail
Train to Trail is voor de gevorderde trailrunner die qua afstand meer aan kan. Deze groep kan kiezen voor een lange(re) afstand of voor een twee/ driedaagse trail. Gedurende 16 weken word je getraind naar deze afstand.

Hoe ziet het traject er uit?
Je krijgt een schema op maat van 12 weken. In dit schema staan verschillende soorten looptrainingen en corestability. Er vinden een aantal gezamenlijke trainingen plaats. Overige trainingen doe je alleen of met iemand van de groep. Verder zijn er regelmatig gesprekken over het schema. Gedurende dit traject kan het schema aangepast worden.

Trainingen
De begeleiding tijdens de looptraining geeft Move by MD in samenwerking met Berry Snoeren van LC By Berry's, voorheen Runnersworld Breda.
Wij zijn van mening dat je samen meer ziet dan alleen en dat je samen de groep op niveau kunt trainen. In iedere groep zijn er niveauverschillen. Tijdens de trainingen zien wij graag iedereen bewegen op het niveau dat zij aankunnen. Op deze manier kan de groep gesplitst worden en hebben wij meer aandacht voor de deelnemers.

Wanneer?
Vanaf eind januari starten wij met dit traject. Wil je meer informatie of opgeven? Dat kan door een mail te sturen. Opgeven kan tot en met zaterdag 27 januari.

Kosten
Wilt u weten wat de kosten zijn voor een van deze begeleidingstrajecten of de corestability? Stuur dan een mail.

Samenwerkingen
Move by MD werkt met meerdere partijen samen:

LC BY BERRYS
Haagdijk 251 - 4811 TS Breda

LC By Berry's
De hardloopspeciaalzaak van Breda. In samenwerking met LC By Berry's worden verschillende trainingen verzorgd en krijgt de deelnemer advies op maat over hardloopschoenen, kleding en accessoires.

De Beweegfabriek
De Beweegfabriek

De Beweegfabriek neemt o.a. de sporttesten.

Food To Be Good
Food To Be Good
By Marjolein

Voor voedingsadvies om bewuster te worden van je eetpatroon, af te vallen of juist aan te komen.

Belangrijke data

Datum	Tijd	Wat	Waar
30 januari	19:00 uur	Corestability	LC By Berrry's
31 januari	19:30 uur	Urban Run 0164	Runnersworld BoZ
1 februari	20:15 uur	Urban Run 076	LC By Berrry's
4 februari	9:00 uur	Train to Trail	Oosterhout
6 februari	19:30 uur	Geluidswal	Bavel
7 februari	19:30 uur	Infoavond Trail	SPRINT Breda
8 februari	20:15 uur	Urban Run 076	LC By Berry's
10 februari	9:00 uur	Train to Trail	Alphen
13 februari	19:00 uur	Corestability	LC By Berry's
15 februari	20:15 uur	Urban Run 076	LC By Berry's
18 februari	9:00 uur	Trailtraining	Nuenen
20 februari	19:30 uur	Geluidswal	Bavel
21 februari	19:00 uur	Corestability	LC By Berry's
22 februari	20:15 uur	Urban Run 076	LC By Berry's
27 februari	19:00 uur	Corestability	LC By Berry's
28 februari	19:00 uur	Corestability	Runnersworld BoZ
28 februari	19:45 uur	Urban Run 0164	Runnderworld BoZ

MOVE BY MOTIVATION AND DRIVE

Korte mededelingen

Weet u een leuke route? Zou je die graag met een groepje willen lopen? Geef dit dan door, zodat er een evenement geplaatst kan worden.

Heb je een leuke, gave of bijzondere ervaring en wil je die graag delen? Geef dit dan door, zodat dit in de nieuwsbrief kan, op de website of op Facebook als verslag.

Volg ons op:

Move by MD
Monica Dekker
Eikepage 67
4814 TM Breda

movebymd@outlook.com

www.movebymd.nl