



21 juni 2023: afsluiting van de hardloopcursus, ze hebben het allemaal gehaald!

## ATLETIEK OIRSCHOT organiseert voor de 34<sup>e</sup> keer een **HARDLOOPCURSUS**

### Fit de zomer in

Verbeter op een leuke, gezonde en veilige manier in 10 weken je conditie!

### We beginnen rustig aan

Onze ervaren looptrainers bouwen de trainingen verantwoord op. Je leert hoe je blessures voorkomt, krijgt advies over de keuze van schoenen en kleding en wat je het beste (niet) kunt eten en drinken.

### Zet nu de stap!

De cursus begint bij niveau nul. Na afloop kun je een half uur hardlopen. Als je daarna aansluit bij een van onze recreantengroepen ren je over een jaar 'n uur aan één stuk en kun je daarbij nog kletsen ook!

**Bezoek onze website**  
[www.atletiekoirschot.nl](http://www.atletiekoirschot.nl)

### Van zo 14 april t/m wo 26 juni

Twee keer per week 5 kwartier:

- zondag om 9.30 uur
- woensdag om 19.00 uur

De cursus kost € 50,- en is op en rond het atletiekveld van Atletiek Oirschot aan de Bloemendaal (bij Sportcentrum De Kemmer). Na afloop van de cursus krijg je een certificaat.

**Aanmelden:** [info@atletiekoirschot.nl](mailto:info@atletiekoirschot.nl)

Of scan de QR-code

