



ATLETIEK OIRSCHOT organiseert de:

HARDLOOPCURSUS 2019

**Wil jij graag je conditie verbeteren
maar weet je niet hoe?**

Atletiek Oirschot organiseert voor de 31^e keer een cursus voor iedereen die op een gezonde en veilige manier wil gaan hardlopen. Nu kun je op een gezellige manier in groepsverband snel je conditie verbeteren. Zet de eerste stap!

De cursus begint bij niveau nul en na 10 weken kun je een half uur hardlopen. Als je daarna aansluit bij een van onze recreantengroepen ren je over een jaar een uur aan één stuk!

Cursusleiders: Toon de Croon en Pieter van Esch, twee gediplomeerde looptrainers met veel loopervaring.

www.atletiekoirschot.nl



Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

Tijdens de cursus is aandacht voor:

- een verantwoorde trainingsopbouw
- het verbeteren van je looptechniek
- blessurepreventie
- de keuze van schoenen en kleding
- wat je het best (niet) kunt eten en drinken

De cursus duurt 10 weken:

van zondag 7 april t/m woensdag 12 juni.

Er zijn elke week twee lessen van 5 kwartier:

zondag om 9.30 u, woensdag om 19.00 u.

De lessen worden gehouden op en rond het atletiekveld van Atletiek Oirschot aan de Bloemendaal (bij Sportcentrum De Kemmer). Na afloop van de cursus krijg je een certificaat.

De hele cursus van 20 lessen kost € 50,-
Daarna mag je tot 1 oktober aansluiten bij onze recreantentrainingen. Gratis!

Info en aanmelden: info@atletiekoirschot.nl