

ATLETIEK OIRSCHOT organiseert de:
LOOPCURSUS 2020



Fit de zomer in!

Atletiek Oirschot organiseert voor de 32^e keer een cursus waarmee je op een gezonde en veilige manier je conditie kunt verbeteren.

We beginnen rustig aan

De cursus wordt gegeven door looptrainers met veel ervaring. Ze leren hoe je de trainingen verantwoord opbouwt, je looptechniek verbetert en blessures voorkomt. Ook krijg je adviezen 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 en na 10 weken 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!

De hardloopcursus is een initiatief van de Stichting Atletiekbelangen Oirschot

2020-01/1000

De cursus duurt 10 weken:

van zondag 5 april t/m woensdag 10 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



www.atletiekoirschot.nl

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!