

# Kom in beweging!

Bewegen is goed voor lichaam en geest



Corona heeft ons het belang van een gezonde levensstijl geleerd. Een belangrijk element daarin is bewegen. Zet nu de eerste stap...!

Atletiek Oirschot organiseert laagdrempelige trainingen voor mensen met een achtergebleven conditie.

Het programma loopt 10 weken met elke week een training van één uur:

Woensdag van 9.30 – 10.30 uur

op het atletiekveld aan de Bloemendaal (bij Sportcentrum De Kemmer).

We starten op woensdag 6 april

- Het is voor alle leeftijden, voor mannen en vrouwen
- Speciale kleding is niet vereist
- Sportieve schoenen, b.v. wandelschoenen of gympen zijn wel handig
- Na de training is er koffie in het clubhuis en kun je nog wat nabuurtten
- De hele serie van 10 lessen kost maar 20 euro
- Goed idee: neem een maatje mee

Aanmelden bij trainer [hennie.van.rijt@atletiekoirschot.nl](mailto:hennie.van.rijt@atletiekoirschot.nl) of bel 06 2234 7537

*Na die 10 weken voel je je lichamelijk en geestelijk fitter. Daardoor krijg je meer zelfvertrouwen en ben je tot meer activiteiten in staat!*