

ATLETIEK OIRSCHOT organiseert de:  
**LOOPCURSUS 2022**



*Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!*

## Fit de zomer in!

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

## We beginnen rustig aan

De cursus wordt gegeven door ervaren looptrainers. 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  
Deelname op eigen risico 2022-03/1000 avz, druk FT-Print

De cursus duurt 10 weken:

van zondag 10 april t/m woensdag 15 juni

Er zijn elke week twee lessen van 5 kwartier:

- zondag om 9.30 uur
- woensdag om 19.00 uur

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](mailto:info@atletiekoirschot.nl)



[www.atletiekoirschot.nl](http://www.atletiekoirschot.nl)