

Starterscursus 2016

Begin bij het begin, start bij ABC

Op 10 september 2016 gaat 'ie weer van start; de nieuwe startersgroep van ABC! Mensen die geen of weinig ervaring met hardlopen hebben, kunnen onder begeleiding van de hardloopedeskundigen van ABC werken aan een Algemeen Betere Conditie! Dit doen we op zaterdagmorgen en donderdagavond. In eigen tempo word je klaargestoomd voor het echte werk: rennen met één van de wekelijkse loopgroepen van ABC. Tevens wordt er deskundige voorlichting gegeven over schoenen, goede voeding en het voorkomen van blessures.

Hardlopen is een intensieve sport die, mits op een goede manier begeleid, leidt tot sterke spieren en verbetering van hart en luchtwegen. Daarnaast leert het hardlopen dat doorzetten loont en dat lopen met elkaar een 'samen kom je verder' gevoel geeft. Juist als je vermoeid bent, geeft je dit een flinke zet om door te zetten!

Hardlopers lonen zich echter niet in "praatjes" maar in "daadjes". Meld je daarom aan voor de startersgroep ABC en ervaar zelf de kracht van het hardlopen. De starterscursus wordt op 19 november afgesloten met de Bolderloop op het terrein van de Merwebolder in Sliedrecht.

Aanmelden doe je via secretaris@trimclub.nl We starten op zaterdag 10 september a.s. om 9.00 vanuit ons clubgebouw, adres Thorbeckelaan 102, 3362 BV Sliedrecht. De cursus kost 25 euro.

Begin bij het begin; start bij ABC!

ABC, samen kom je verder