

A.V. Oss '78 LOOP-CLINIC 2012

Atletiek vereniging A.V Oss '78 start op zaterdag 10 maart een loopclinic voor de beginnende lopers en loopsters. De clinic wordt gehouden op de atletiekbaan van sportpark de Rusheuvel en zal worden geleid door een ervaren trainer.

Waaruit bestaat de loopclinic ?

De loopclinic bestaat uit 6 trainingen op de [zaterdagochtend, 9.30-11.00](#). De clinic wordt in week zes afgesloten met een test van 3km. Na deze clinic kun je eventueel doorstromen in één van de vaste groepen bij A.V. Oss '78, voor trainingstijden en dagen zie de website van www.avoss78.nl.

Na deze clinic kunnen de deelnemers actief aan de loopsport deelnemen, op een voor de deelnemers aanvaardbaar niveau. Het presteren op zich is ondergeschikt aan het plezier hebben in het lopen. De clinic wordt gehouden op de atletiekbaan van sportpark de Rusheuvel te Oss.

Waarom een loop-clinic ?

Om de mensen die nu al wel eens hardlopen of joggen kennis te laten maken met de hardloopsport. Men hoeft niet direct lid te worden van A.V. Oss'78 maar men kan nu voor een periode van 6 weken toch professionele begeleiding krijgen. De oefenstof is zodanig aangepast dat eenieder met veel of weinig loop ervaring direct kan meedoen.

Doelgroep :

- iedereen die gezond is en met hardlopen/joggen wil beginnen.
- iedereen die meer aan lichaams beweging wil doen.
- iedereen die jaren niet meer gesport heeft en weer wil beginnen.

Doel :

- plezier krijgen in de loopsport.
- verbeteren van de motoriek
- verbeteren van de coördinatie
- aan het einde van de clinic, minimaal een duurloop van 3 Km. kunnen lopen

Start niveau :

- ongeveer 1 uur kunnen fietsen of wandelen.
- minimale leeftijd 16 jaar
- deelnemers die gezondheidsklachten hebben of hebben gehad, adviseren wij om eerst de huisarts c.q specialist te raadplegen.

Datum :

- [start op zaterdag 10 maart aanvang 09:30 uur](#)
lesduur tussen de 1 en 1,5 uur

Kosten :

- [voor de hele clinic €15.00](#)

Benodigheden voor de deelnemers :

- een paar sportschoenen en een sportkleding

Waar vindt het plaats:

De atletiekbaan van sportpark de Rusheuvel te Oss.

Aanmelden:

- Door het opsturen van het inschrijfformulier naar de ledenadministratie, dat u op deze website kunt downloaden.