

Atletiekclub Meetjesland vzw organiseert 'Start To Run 2023'

**Joggen voor beginners, voor iedereen die zijn /haar
conditie wil verbeteren.**

Om de dag een training van een half uur is voldoende om goed in vorm te raken. Als geleidelijk uw loopconditie wordt opgebouwd, wordt uw lichaam geleidelijk mee sterker. De ondergrond waarop men loopt en een goede loopschoen helpt kwetsuren voorkomen.

Onderzoek onder duizenden joggers toont aan dat joggers gemiddeld twaalf jaar later last krijgen van hun gewrichten dan niet-lopers.

Het is nooit te laat om met joggen te beginnen, het verbetert de fysieke en geestelijke vitaliteit. Mensen met bepaalde gezondheidsproblemen of die de leeftijd van 50 jaar hebben bereikt vragen echter best advies aan hun huisarts.

Atletiekclub Meetjesland wil daarbij helpen door het jaarlijks organiseren van 'Start To Run'
Deelnameprijs is 35€.

Na de 10 weken en de test kan men van zijn mutualiteit een tussenkomst genieten.

Waar: In Eeklo op de Finse piste aan de Sportlaan.

Gezamenlijke training op di – do om 18.00u, za of zo na afspraak om 9u.

Inschrijving en eerste les op dinsdag 04/04/2023

Verdere inlichtingen bij Geert Bourgonjon – 0494/39 87 83 (geert.bourgonjon@telenet.be)

Na 10 weken loop je zonder problemen vijf kilometer.

Zie ook onze website : www.acmeetjesland.be

