

## Zondagochtend eerste training nieuwe opstapcursus

Om een keer tegemoet te komen aan aspirant-lopers die door de week geen vaste avond vrij kunnen maken, start er op 15 mei een opstapgroep op zondagochtend. 13 weken wordt er iedere zondag vanaf 10.30 uur getraind op onze baan.

Deze keer is in de persoon van Piet Wagemakers, die zijn sporen in de sportwereld al meer dan verdiend heeft, een geschikte trainer gevonden. Iedereen weet dat het goed is om voor voldoende lichaamsbeweging te zorgen. Nu is er de mogelijkheid om de week goed te beginnen door op zondagmorgen deel te nemen aan een opstapcursus. Je hebt daarna nog een hele vrije zondag voor jezelf. Schuif dus nu alle excuses terzijde en zet de voornemens om de conditie te verbeteren nog dit seizoen om in daden door aanstaande zondag, 15 mei, om 10.30 naar de baan van AVR'90 te komen. Vanaf de Kozijnenhoek wordt de weg naar de atletiekbaan aan de Baanvelden (achter Skidome) aangegeven. De cursus begint vanaf het nulpunt en de trainer heeft aandacht voor ieders persoonlijke situatie, zodat iedere opstapper probleemloos deel kan nemen. De trainingen worden opgebouwd vanaf enkele minuten lopen tot uiteindelijk een half uur aaneengesloten lopen. Op deze manier kunnen alle deelnemers hun basisconditie een flink stuk verbeteren! Natuurlijk is er na de training van de opstapgroep, net als na de overige trainingen van de senioren, gratis koffie of thee voor de lopers in de kantine. Na afloop van de cursus kunnen de deelnemers aansluiten bij een van loopgroepen van onze vereniging. De kosten van de opstapcursus bedragen € 50,-. Mocht je daarna besluiten lid te worden van onze vereniging dan hoef je geen inschrijfgeld (€ 13,60) te betalen. Het lidmaatschap van onze vereniging bedraagt slechts € 44,- per halfjaar. Als je een lidmaatschap voor een jaar aangaat krijg je bovendien gratis clubkleding! Je kunt je nu reeds aanmelden voor de opstapcursus via het mailadres [voorzitter@avr90.nl](mailto:voorzitter@avr90.nl)