

8 september informatieavond nieuwe opstapgroep

Ook dit jaar wordt er weer een “cursus hardlopen” gegeven bij de atletiekvereniging AVR'90 in Rucphen. De cursusavonden zijn op dinsdagavond en starten om 19.00 uur.

Op dinsdag 8 september om 19:30 uur wordt tijdens een informatieavond in het clubgebouw een nadere toelichting op de nieuwe opstapcursus gegeven. De doelstelling van de cursus is om in 15 weken 30 minuten aaneengesloten te leren hardlopen. De ervaring leert dat deze doelstelling voor nagenoeg iedereen haalbaar is. Voordeel van het “leren hardlopen” bij een vereniging die over een eigen accommodatie beschikt, is het feit dat je op een baan altijd veilig kunt lopen en geen rekening met het verkeer hoeft te houden. De cursus wordt gegeven door onze trainer René de Kok die inmiddels alle kneepjes van het vak wel kent. Aanmelden voor de nieuwe opstapcursus kan via het mailadres opstapgroep@avr90.nl en voor informatie kunt u telefonisch contact opnemen met Corrie van Trijp (0165-342842 of 06-23285173). De baan en het clubgebouw van AVR'90 kunt u vinden aan de Baanvelden (achter Skidome) in Rucphen.