



"Loop na 10 weken zonder problemen 5 kilometer"

Start: woensdag 14 april 2010

Wat? Joggen voor beginners

Joggen is dé uithoudingssport bij uitstek. Het grote voordeel van deze gezonde en goedkope sport in open lucht is zeker dat je overal en op elk tijdstip in de dag kan joggen.

Vergeleken met andere sporten heb je ook niet zoveel tijd nodig om een goede conditie op te bouwen.

Heb je al eens geprobeerd om alleen een trainingsschema af te werken en ben je daar niet in gelukt, dan is er goed nieuws voor u...

JOGGEN IN BILZEN

Op **woensdag 14 april** start in Bilzen een programma van 10 lessen "**Joggen voor beginners**".

Waar? Samenkomst in sportcentrum De Kimpel (inkomhal) te Bilzen. Er wordt geoefend op de Finse piste rond de vijvers en op de Katteberg.

Wanneer? Elke woensdagavond om 19u00.

Wie? Voor iedereen die haar of zijn conditie wil verbeteren. START TO RUN FOR KIDS: joggen voor kinderen van 7 tot 12 jaar.

Doel? Na een trainingsopbouw van 10 weken zonder problemen de "5 km" van de Bilzen Run lopen, maar dit is natuurlijk niet verplicht.

Voor gevorderde lopers is het ook mogelijk om te trainen van 5 naar 10 km en van 10 naar 21 km.

Prijs?

10 euro voor 10 lessen.

Elke deelnemer krijgt hiervoor:

- professionele begeleiding van de Bilzerse Joggingclub
- mogelijkheid tot douchen in het sportcentrum
- kortingsbon van 20% op loopschoenen bij Tom Sport, Bilzen
- verkenning van het parkoers van de "5 km", 1 week voor de Bilzen Run
- terugbetaling van het inschrijvingsgeld (10 euro) aan de leden van CM (vanaf 12 jaar) na behalen van diploma.
- diploma van CM voor de volhouders.
- folder "Loop je fit" van CM voor iedere deelnemer.
- gadget van CM voor iedere deelnemer.

Info & Inschrijvingen

Inschrijven vóór 14 april op www.sport-bilzen.be of tel. 089/51 95 17 (Stedelijke sportdienst Bilzen)

Organisatie: Bilzen Sports Promotion i.s.m. Sportdienst Bilzen en Bilzerse Joggingclub.

