



Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede

VAL-stamnummer: 457

e-mail: [info@vlierzelesportief.be](mailto:info@vlierzelesportief.be)

website: <http://www.vlierzelesportief.be>

## START TO RUN

### Leren joggen voor alle beginnende sporters

Lopen is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerhande gezondheidsrisico's. Een cursus "Joggen voor beginners" volgen is de beste manier om het lopen onder de knie te krijgen.

Joggen heeft tegenover andere sporten tal van voordelen:

- je kan overal en op elk moment van de dag joggen
- het is een eenvoudige en goedkope sport
- het is zeer goed om je te ontspannen
- het is een gezonde buitensport
- je kan al joggend genieten van de natuur
- je voelt je conditie vlug verbeteren.

#### Sportief secretaris

Geert Vannieuwenhuysse  
Merelstraat 4  
9340 Lede

Tel. & Fax: 053/80.70.13

Gsm: 0476/68.19.44

[geert@vlierzelesportief.be](mailto:geert@vlierzelesportief.be)

#### Voorzitter

Paul Van Malderen  
[paul@vlierzelesportief.be](mailto:paul@vlierzelesportief.be)

#### Hoofdsponsors



#### **OST Office**

**Kantoormachines  
en benodigdheden**

Felix Beernaertsplein 53  
9230 Wetteren

Tel.: 09/369.93.94

[Info@ostoffice.be](mailto:Info@ostoffice.be)

[www.ostoffice.be](http://www.ostoffice.be)



#### **VO<sup>2</sup> Sport**

Dendermondsdweg 523  
9070 Destelbergen

Tel.: 09/238.17.38

[Vo2\\_sport@hotmail.com](mailto:Vo2_sport@hotmail.com)

[www.vo2sport.be](http://www.vo2sport.be)

## Atletiekclub VLIERZELE SPORTIEF v.z.w.

organiseert in samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga vanaf

# dinsdag 9 september 2008 om 19u00

opnieuw een cursus "Joggen voor beginners".

Na 10 weken kan je dan zonder problemen 5 km aan één stuk joggen.

Een echte aanrader. Zeker de moeite waard om het te proberen.

## Joggen voor beginners

Voor de vijftiende maal wordt door VS een actie op touw gezet gericht naar de beginnende joggers, recreanten, vrouwen en mannen die nog nooit aan sport gedaan hebben. Mensen die willen leren joggen onder begeleiding zullen 10 weken lang oordeelkundig begeleid worden met als einddoel 5 km onafgebroken te kunnen lopen. Wekelijks worden in het Bloso-Putbosstadion te Oordegem-Lede, in groep, twee modeltrainingen afgewerkt onder de deskundige leiding van Nathalie (gediplomeerd jogbegeleidster). Deze trainingen vinden plaats op dinsdag en vrijdag om 19u00. De derde training dient zelfstandig als huiswerk uitgevoerd te worden.

De ervaring met onze vroegere sessies met meer dan 1500 deelnemers toont aan dat **80 à 90 %** van de starters ook slaagt in het einddoel.

### **DIT ALLES VOOR DE UNIEKE PRIJS VAN 20 EURO PER DEELNEMER**

Om de motivatie achteraf hoog te houden kan er nadien natuurlijk verder getraind worden om de conditie te onderhouden, maar ook om onafgebroken 10 km te lopen of waarom niet een uurloop.

**Bijkomende inlichtingen bij Nathalie:**

**via e-mail naar [starttorun@vlierzelesportief.be](mailto:starttorun@vlierzelesportief.be)**

**telefonisch op 053/80.32.18**

**Inschrijvingen uitsluitend ter plaatse in de VS cafetaria in het Bloso – Putbosstadion te Oordegem-Lede op dinsdag 9 september om 18u30**