



Beginnen met hardlopen bij OLC '93

IN HET KORT:

• GROEPSCURSUS

OLC '93 heeft inmiddels jaren ervaring met het begeleiden van (her)startende hardlopers. Met de stimulans van gezellige loopmaatjes gaan we ontspannen werken aan je loopconditie en -techniek.

• TWEE (OF DRIE) TRAININGEN PER WEEK

Er wordt twee keer per week getraind met trainer, op woensdagavond om 19.30 uur en op zaterdagmiddag om 16.00 uur. Maandag loop je zelf of samen met een loopmaatje. Alle deelnemers ontvangen van ons een trainingsschema (duur: 10 weken).

• INFORMATIEBIJEENKOMST

Op zaterdag, 11 april kun je om 16.00 uur vrijblijvend aansluiten bij de informatiebijeenkomst. Je maakt dan meteen kennis met de trainers en een aantal medecursisten. Koffie, thee en iets lekker staat klaar!

• KOSTEN

Daarvoor hoe je het niet te laten: € 15,- p.p. Betaling aan het einde van de informatiebijeenkomst (liefst via een Tikkie).

Lijkt hardlopen je leuk? Of ben je er afgelopen weken al aan begonnen, maar zou je het toch echt graag goed op willen pakken? Op **zaterdag, 18 april** starten we weer met een nieuwe beginnerscursus hardlopen.

Wil jij graag beginnen met hardlopen, maar weet je niet goed hoe te beginnen of wat een goede opbouw is? Wij helpen jou graag om een goede start te maken én plezier te hebben tijdens het lopen.

Onze trainers zijn gespecialiseerd om jou te helpen jouw doel te bereiken. Door de juiste opbouw en goede begeleiding kun jij jouw hardloophdoelen behalen. Eerste doel: 5 km aaneengesloten hardlopen! Ook jij kunt dat: je zult het zien!

Lopen bij OLC '93 betekent beter worden als loper, maar een ander zeer belangrijk onderdeel van het lopen is de gezelligheid. We zijn met een grote groep lopers, leden van jong tot oud en van fanatieke wedstrijdlopers tot recreatieve lopers. Al met al een mooie mix van mensen die elkaar motiveren en steunen waar nodig.

Wacht niet langer en geef je op voor onze Beginnerscursus! Dat kan eenvoudig via: olc-93.nl/inschrijven/beginnerscursus (tot 10 april 2026).

AANMELDING

Aanmelden voor de Beginnerscursus kan via olc-93.nl/inschrijven/beginnerscursus. Dat kan nog tot 10 april 2026.

Nog vragen? Neem gerust contact op met Erwin voor meer informatie of advies via egoldeengberink@gmail.com.



WWW.OLC-93.NL