



# Start 2 Run



## Start 2 Run *Healthy*

**Doel:** Gezonder leven door voeding en beweging  
**Hoe:** Programma over 10 weken

### **Wat bieden we aan:**

Ervaren begeleiders en gediplomeerde trainers  
Professioneel voedingsadvies door diëtist/consulent  
Gezondheid en bewegingsadvies door een kinesist  
Kleding- en loopschoenadvies van Runners Mol

**Wanneer:** Ma 19u, Woe 19u, Za 9u30

**Waar:** *Ma & Woe:* Vertrek aan sporthal den Uyt  
(Rode Kruislaan 20, 2400 Mol)  
*Za:* Prinsenspark te Retie

**Start:** Za 25/03 om 9u30 eerste training welke start  
aan Sporthal Den Uyt en om 10u30 infosessie over  
het dragen van het juiste schoeisel en kledij

**Hoe inschrijven?** Vooraf via christoph.vanangelgem@gmail.com of ter plaatse voor de infosessie op 25/03/2017. Een 2de inschrijfmoment wordt voorzien op 03/04/2017 vanaf 18u30 aan sporthal Den Uyt.  
Meer informatie via christoph.vanangelgem@gmail.com of +32(0)492/50.22.22

**Prijs:** €30 met inbegrip van start to run begeleiding, alle adviezen gegeven door professionals.  
Terugbetaling is mogelijk door uw ziekenfonds.

## *Just Run*

Zin om te joggen of te lopen in groep?  
Wil je proeven van de loopsport?  
Wil je eindelijk eens die 10km of nog langere  
afstanden kunnen lopen?  
Spectaculaire verbetering van uw conditie!

### **Wat bieden we aan:**

Complete verbetering van uw conditie op  
ieders niveau met specifieke opvolging door  
de begeleiders en trainers

**Voor:** Beginnende lopers (tot 5km), geoefende  
lopers (5km tot 10km) en gevorderde lopers  
(10km of meer) zijn welkom in deze groep

**Wanneer:** Ma 19u, Woe 19u, Za 9u30

**Waar:** Vertrek aan sporthal den Uyt  
(Rode Kruislaan 20, 2400 Mol)

**Start:** Zaterdag 25/03 2017 om 9u30 met de  
eerste infosessie over het dragen van het  
juiste schoeisel en kledij

