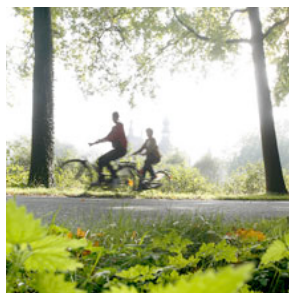
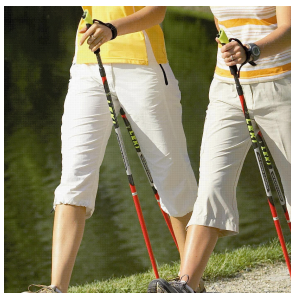




fit & gezond



Binnenkort kan je op een verstandige manier (her)beginnen met sporten

Atletiek Land Van Aalst bouwt verder aan een nieuw initiatief voor recreanten

Heb je al lang zin om iets aan je gezondheid te doen? Lijkt overal de drempel te hoog en het doel onbereikbaar.

Dan bieden wij je hét alternatief ... vanaf 4 januari beginnen wij onze tweede "Fit & Gezond", een programma waar gewerkt wordt aan het creëren van de beginvoorwaarden voor sport.

De lenigheid, uithouding, kracht, snelheid en coördinatie die wij spelenderwijs in onze jeugd verworven zijn wij grotendeels kwijtgespeeld in het jarenlang (sportief) nietsdoen.

Vanaf "nul" beginnen is niet zonder risico. Menig enthousiast (her)beginner wordt na verloop van tijd geconfronteerd met pijnlijke blessures waardoor het snel uit is met de pret.

Het kan ook anders: op écht beginnersniveau laten wij je gedurende dertien weken op een leuke manier kennis maken met een waaier van bewegingsvormen : zumba, , taichi, aquagym, balsporten, wandelen, zelfverdediging ...

We voorzien twee trainingen per week, op weekdagen om 19u00 en zondag om 09u30, afhankelijk van wat we doen op verschillende locaties.

Wij evalueren je bij het begin, tussendoor en op het einde. De begeleiding is in handen van gevormde trainers, ondersteund door laatstejaars-studenten LO van de VUB.

Dit initiatief wordt ingericht door Atletiek Land Van Aalst, de jongste atletiekclub van Vlaanderen.

Het einde van deze sessie sluit aan bij het begin van onze jaarlijkse Start2Run.

De nadruk ligt op "fun", veiligheid en kennis van de eigen mogelijkheden en beperkingen. Wij proberen je met workshops bewust te maken van de invloed van voeding en sport op je lichaam.

Elke deelnemer beschouwen wij als een winnaar want om je sportschoenen aan te trekken heb je moed nodig!!!

**IN SAMENWERKING MET
STUDENTEN VAN DE**

**VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL**

neem jij
ook een
gezonde,
sportieve
start in

2012

lijkt dit iets voor jou ?
stuur dan snel een mailtje naar
fitengezond@atletieklandvanaalst.be of bel naar
053 78 40 21 ('s avonds) of 053 73 95 98 (overdag)
want we beperken ons voor deze eerste editie tot slechts
dertig deelnemers.
deelname kost slechts 65 Euro (incl. sportverzekering)
je krijgt achteraf een attest voor je ziekenfonds

inschrijven kan op via de [site](http://www.atletieklandvanaalst.be) of op de eerste training
meer informatie op www.atletieklandvanaalst.be

kom uit die zetel
beweeg
feel good