

PERSBERICHT

Hardlooptraining voor beginners in Oosterbeek

'De Watjes gaan weer van start!'

De 100 jarige sportvereniging OSV Onder Ons start voor de 9^{de} jaar op rij met de 'Watjesgroep'. Veel Oosterbeekse hardlopers zijn zo hun hardloopcarrière begonnen. De beginnende hardlopers hebben hun eigen trainer die hen traint op het gebied van uithoudingsvermogen, snelheid, kracht en coördinatie. Met een trainingsschema van 2-3 trainingen per week wordt binnen 3 maanden ons gezamenlijke doel verwezenlijkt, namelijk 'Van Watje tot Stuwwalloper'.

De groepstraining is op alle woensdagavonden om 19.30 uur op park Hartenstein. De introductiecursus duurt 11 weken. De cursus start op **21 maart 2012 om 19.30 uur** en loopt t/m **23 mei 2012**. Zaterdag 26 mei is de Stuwwalloop waar we met ons allen goed getraind de 5 km lopen!

De introductiecursus kost € 30,-. De 1^{ste} training is vrij. Vanaf de 2^{de} training hoeft pas het bedrag te worden overgemaakt. Informatie hierover wordt dan verstrekt.

Dus wil je lekker ontspannen in een goede sfeer gaan hardlopen én getraind aan de Stuwwalloop beginnen, meld je dan nu aan bij OSV Onder Ons via Michiel van Druten per e-mail: m.v.druten@hccnet.nl. Vermeld hierbij je volledige naam, adres en telefoonnummer. Of schrijf naar: OSV Onder Ons, Postbus 122, 6860 AC Oosterbeek o.v.v. 'aanmelding Watjesgroep 2012'.

foto: loopgroep OSV Onder ons

