

**Contactpersoon:**  
Ivo Jansen  
Voorzitter  
089-86 85 88  
ivo@avtmaaseik.be

Sportpark De Borg  
Borglaan 7  
Maaseik - Neeroeteren

**AVT MAASEIK**

*Maaseik beweegt*

# Persbericht

AVT Maaseik: **StartRunning**<sup>®</sup>

Op **maandag 21 maart 2011** start AVT Maaseik in samenwerking met de Sportdienst Stad Maaseik **StartRunning**<sup>®</sup> (Joggen voor Beginners) en bent u in staat binnen 10 weken probleemloos 5 KM te joggen!

Maaseik, 11 februari 2011

U herkent beslist dat opgeblazen gevoel zo net na de feestdagen of die onhebbelijke drang naar snoep omdat u gestopt bent met roken? De kilo's komen geruisloos bij en uw voornemens zijn alweer verleden tijd... **STOP**, daar gaan we samen wat aan doen! Onder de titel "*Maaseik Beweegt*" gaat AVT Maaseik in samenwerking met de Dienst Sport & Welzijn (Stad Maaseik) u helpen fit te geraken met ons trainingsprogramma StartRunning<sup>®</sup>!

## **Programma?**

Vanaf **maandag 21 maart** kunt u bij AVT Maaseik (Atletiekpiste **Sportpark De Borg** Borgstraat 7, Maaseik-Neeroeteren) onder professionele begeleiding drie maal per week ('s maandags, 's woensdags en vrijdags om 20.00 uur), 10 weken lang werken aan uw conditie! Op vrijdag 18 maart (19.30 uur) organiseert AVT Maaseik een informatie- en inschrijfavond

## **Wie?**

StartRunning<sup>®</sup> is voor **iedereen** ouder dan 16 jaar toegankelijk. Dik, dun, groot, klein... het maakt ons NIETS uit. U trekt gewoon uw stoute schoenen (jawel een stevige loopschoen is al voldoende) en gemakkelijke kleding aan en komt op 18 maart (19.30 uur) naar onze informatieavond en/of op 21 maart (20.00 uur) gewoon naar onze piste!

## Meer?

Voor iedereen die al een basisconditie heeft mag zich bij de **KeepOnRunning®** van AVT Maaseik aansluiten. Zij lopen tweemaal per week op 2 verschillende afstanden in 2 verschillende tempo's en eenmaal per week een begeleidde intervaltraining. Dus voor iedere loper een aangepast programma!

## Prijs?

Voor de prijs hoeft u het niet te laten: voor het éénmalige bedrag van **€ 15,00** kunt u 10 weken lang 3x per week onder begeleiding trainen en u bent verzekerd! De inschrijving kan op 18 maart (19.30uur) tijdens onze informatie- en inschrijfavond, op maandag 21 maart vóór de eerste training (start 20.00 uur) of per email: [peter@avtmaaseik.be](mailto:peter@avtmaaseik.be). De KeepOnRunners® betalen **€ 25,00** per jaar, zijn verzekerd en mogen deelnemen aan alle (oergezellige) activiteiten van AVT Maaseik!

## Informatie- en inschrijfavond:

Op **vrijdag 18 maart (19.30 uur)** organiseert AVT Maaseik een informatieve avond. U kunt dan kennismaken met de trainers en uw medesporters. Daarnaast zijn deskundigen aanwezig op het gebied van schoeisel, beweging en voeding.

1. Welkomstwoord (door **Ton Bongers**, Bestuur AVT Maaseik)
2. Uitleg over Trainingsprogramma (door **Jaak Meuwis** en **Peter van der Have**)
3. Loopschoenen & Loopstijlen, een pijnloze combinatie? (door **Guy Vanwijk** loopschoenspecialist bij [GI:] Sport Maaseik)
4. Sport & Voeding (**Judith Rulkens**, gediplomeerd BGN gewichtsconsulent en eigenaar van [www.voedingsconsulent.eu](http://www.voedingsconsulent.eu) )

## Korte info AVT MAASEIK:

AVT Maaseik is een bloeiende atletiekvereniging te Maaseik-Neeroeteren met bijna 150 actieve leden. Uit de AVT Maaseik-stal kwamen afgelopen decennia tal van topsporters en kampioenen voort, maar ook heden ten dage herbergt de club talrijke nationale en provinciale kampioenen. Naast het opleiden tot en het begeleiden van topatleten, schenkt AVT Maaseik bijzonder veel aandacht aan de recreant. Onder de titel "*Maaseik beweegt*" tracht de vereniging de (lokale) gemeenschap te enthousiasmeren regelmatig te komen bewegen ten behoeve van hun lichamelijk- en sociaal welzijn.