



Wat Met plezier hardlopen.

Uit onderzoek is gebleken dat hardlopen een goed middel is om een dip of stress tegen te gaan. Sterker nog: om dit te voorkomen en positiever in het leven te staan. Maar soms kost het moeite van de bank af te komen.

Een gezonde geest huist in een gezond lichaam.

Pak daarom nu de kans om in uw hardloepschoenen te schieten. Onder begeleiding van een gekwalificeerd trainer kunt u in een groep hardlopen. Ervaring is niet vereist; motivatie tot deelname is wenselijk.

Doelgroep Personen vanaf 18 jaar die (regelmatig) last hebben van een dip.

Waar Vooralsnog is het startpunt bij Gezondheidscentrum Reeshof
Dubbeldamstraat 2-10 te Tilburg.
In onderling overleg kan op termijn een andere startlocatie gekozen worden.

Wanneer Elke donderdag van 09.30 – 11.00 uur; start 7 september 2017, vooralsnog voor een periode van 8 weken.

Na 8 weken vindt een evaluatie van de trainingen plaats, waarna bepaald wordt hoe de trainingen worden voortgezet.

Kosten € 35,- voor een proefperiode van 8 weken.
Daarna bedraagt de contributie € 67,- per jaar.

Inzet van de Meedoenregeling van de gemeente Tilburg is mogelijk (voor betaling van de contributie en/of de aankoop van hardloepschoenen).

Voor aanvullende informatie zie:

<https://www.tilburg.nl/inwoners/laag-inkomen/meedoenregeling>

Aanvullende informatie Johan Hagenaar (Tilburg Road Runners)
E-mail: johan@hdmhagenaar.nl
zie ook: www.tilburgroadrunners.nl
of
Gerthild Tijssen (Gezondheidscentrum Reeshof)
Tel. 013 – 57 05 510.

Aanmelden Johan Hagenaar (Tilburg Road Runners)
E-mail: johan@hdmhagenaar.nl

Dit is een samenwerkingsproject van Tilburg Road Runners met de huisartspraktijken van Gezondheidscentrum Reeshof, Dalem en Tuindorp.