



# AV Lycurgus

Volop in beweging!

## Running Therapie een samenwerking tussen AV Lycurgus, Parnassia en Gemeente Zaanstad



De trainers Jan, Cees, Elly en Ronie heten je van harte welkom.

**Running Therapie** kan jouw dagelijkse leven een stuk aangenamer maken. Onze ervaren trainers van Atletiekvereniging Lycurgus staan garant voor een verantwoorde en professionele begeleiding. Hiervoor hebben we ook jouw hulp nodig. Lees de adviezen op de achterzijde, waardoor je herstel sneller en prettiger zal verlopen.



[www.avlycurgus.nl](http://www.avlycurgus.nl)

## Train een keer mee en ontdek, dat je meer kan dan jezelf denkt!

Deelname is kosteloos, zolang Gemeente Zaanstad dit mooie project financieel ondersteunt.

- Door te gaan bewegen verbetert niet alleen de lichamelijke conditie, bewegen heeft ook positieve invloed op de manier van denken en doen.
- We trainen 2x per week op dinsdag en vrijdag van 11.30 tot 12.30 uur. Om resultaat te halen uit de training, adviseren wij je minstens één keer per week de training te bezoeken. Er wordt op verschillende inspanningsniveaus getraind, waarbij alle deelnemers persoonlijk aandacht krijgen.
- Wanneer je lang niet of nooit aan sport hebt gedaan, hoeft dit geen belemmering te zijn om met de **Running Therapie** mee te gaan doen. We verwachten wel dat je regelmatig de trainingen bezoekt en ook actief meedoet. Zo merk je sneller resultaten van de Running Therapie.
- Na elke training is er gelegenheid om met trainers of begeleider van Parnassia te spreken. We drinken dan ook gezamenlijk een kopje koffie of thee. Wanneer je echt niet kan komen trainen, stellen we het op prijs dat je ons daarvan (liefst een dag van te voren) telefonisch of per mail op de hoogte stelt.
- Deelnemers dienen bij voorkeur te zijn ingeschreven bij onderdelen behorende bij de Parnassia Groep.

### HET CONTACT HOUDEN MET ELKAAR IS HEEL BELANGRIJK

Cees Zijlstra    telefoon 075 – 6284329    E mail c.zijlstra6@gmail.com  
 Jan Schaak    telefoon 075 – 6289260    E mail j.schaak1@chello.nl

Datum: .....

Naam: .....

E mail adres: .....

Telefoon: .....

De atletiekbaan is gelegen aan het Jaap Bootpad 4 te Assendelft.

[www.avlycurgus.nl](http://www.avlycurgus.nl)