

## Wat je zeker moet weten

### Joggingcursus voor beginners

Elk voorjaar start de Grimbergse Joggingclub met een cursus voor beginners.

Het doel van deze cursus? Een half uur onafgebroken joggen. We beginnen (echt) vanaf nul en bouwen het trainingsschema gedurende drie maanden langzaam op. Ervaren coaches staan je training na training bij met goede raad en de nodige aanmoedigen. Na drie maand volgt dan de beloning: tijdens een feestelijke receptie worden alle cursisten beloond met een heus diploma.

### Lidgeld

Een joggingseizoen loopt van 1 januari tot 31 december. Het lidgeld bedraagt 50 € en dekt ook een ongevallenverzekering bij Sporta. Al onze nieuwe leden ontvangen gratis een T-shirt en een sweater met het clublogo. Daarnaast heeft de club ook nog andere sportkledij zoals mouwloze wintervesten, reflecterende vestjes, e.d. te koop aan inkoopprijs.



### Verzekering

Onze club is aangesloten bij de v.z.w. SPORTA, een overkoepelende sportfederatie die onder andere zorgt voor een ongevallenverzekering,

**Nieuwe leden kunnen zich het best op zondagmorgen om 10.30 uur in het Prinsenbos aanmelden en er het inschrijvingsformulier afgeven aan een bestuurslid**

Meer info: [www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)  
**Iedereen is van harte welkom!!**



Grimbergse Joggingclub vzw  
d' Overschielaan 9  
1850 Grimbergen

Secretariaat en verantwoordelijke uitgever  
Theo Lambrechts  
Meerstraat 61  
1852 Beigem

[www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)  
rek. nr.: 001-2981181-59

## Grimbergse Joggingclub

- Op zoek naar een nieuwe uitdaging?
- Is samen sporten écht iets voor jou?
- Wordt 2 à 3 maal per week een 40-tal minuutjes joggen je nieuwe levensstijl?

**Lees dan vlug verder ....  
onze club heeft je iets te bieden!**



## Praktische informatie

### Hoe trainen we ?

De Grimbergse Joggingclub is een bloeiende club met meer dan 200 leden. Elke training begint steeds met een gezamenlijke opwarmingsronde in het Prinsenbos, gevolgd door een paar begeleide stretch- en krachtoefeningen. Na de opwarming kan iedereen, op eigen tempo en in kleinere groepjes, een zelf gekozen afstand (gewoonlijk tussen de 5 en 8 km) joggen.

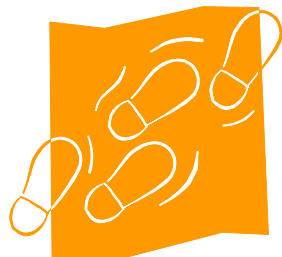
Aan het einde van het trainingsuur nog even stretchen en daarna..... weer uitkijken naar de volgende training.

### Wanneer ?

De trainingen duren ongeveer één uur en vinden plaats

- elke woensdag- en vrijdagavond telkens van 19 uur tot 20 uur

- elke zondagmorgen van 10.30 uur tot 11.30 uur.



### Waar trainen we ?

We verzamelen voor elke training aan de tribune van het voetbalveld in het Prinsenbos te Grimbergen.

Elke training wordt een omloop van 5 tot 8 km doorheen de straten van het mooie Grimbergen aangeboden. Uiteraard kan je ook in het Prinsenbos zelf lopen en dit winter en zomer (parcours 's avonds verlicht).

We komen steeds samen aan de tribune van het voetbalveld. Bijgaand plannetje duidt aan waar dat is.



### Medisch onderzoek

Joggen is gezond, laat daar geen twijfel over bestaan. Een medisch onderzoek is niet verplicht. Toch blijft het ook voor sportende mensen raadzaam om minstens één keer per jaar een check-up te laten doen bij je huisarts.

## Inschrijvingsformulier

Ondergetekende \_\_\_\_\_

Wonende te \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_ M/V \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_ GSM \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Wenst lid te worden van de Grimbergse Joggingclub vzw en betaalt het jaarlijks lidgeld van 50 € door storting van dit bedrag op de rekening van de club, 001-2981181-59

Voor onze materiaalmeester graag volgende inlichtingen:

- Maat t-shirt: S M L XL XXL
- Maat sweater: S M L XL XXL

*Gewenste maat omcirkelen*

Hoe vernam je het bestaan van deze joggingclub? (vink aan wat past - desgevallend meerdere mogelijkheden)

- Reclameborden gemeenten (infoportieken)
- Raamaffiches
- Mond aan mond reclame
- Affiche in een commerciële ruimte
- Mailbericht van een vriend(in)/kennis
- Web
- Andere \_\_\_\_\_

Datum en handtekening

*Gelieve dit inschrijvingsformulier volledig ingevuld af te geven aan een bestuurslid of op ons secretariaat.*

**Grimbergse Joggingclub vzw  
d' Overschielaan 9  
1850 Grimbergen**

**Secretariaat en verantwoordelijke  
uitgever  
Theo Lambrechts  
Meerstraat 61  
1852 Beigem**