



# Informatiebijeenkomst

## Hardloopcursus AV Delta Sport

**Hardlopen** kan niet zonder uitgebalanceerde **voeding**.

Gezonde voedingsmiddelen, in de juiste hoeveelheden en op het goede moment gekozen, kunnen loopprestaties en loopgenot verbeteren en de kans op blessures verkleinen.

Dé specialist in de juiste vocht en voeding voor een gezonde levensstijl in het algemeen en tevens specifiek gericht op sporten, is Connie Huibregtse, voedingscoach.

Zij is zelf actief sporter en lid van AV Delta Sport. Connie houdt o.a. van hardlopen en fietsen.



**Deze informatiebijeenkomst is onderdeel van les 3 en vindt plaats voorafgaand aan de training op:**

**Donderdag 19 april 2018 om 19:30u  
In het clubhuis van AV Delta Sport**

**Omdat we aansluitend nog voldoende tijd willen hebben om te trainen, zorg je er natuurlijk dat je echt op tijd aanwezig bent!**