

# Zoek jij al een tijdje naar een andere sport?

maar is hardlopen nu ook weer niet jouw ding?

## Wil je fit worden en houd je van afwisseling?

**Atletiek is voor iedereen en voor alle leeftijden!**

De moeder van alle sporten kent namelijk vele facetten zoals,

**Springnummers;** hoogspringen, verspringen, hink-stap-sprong;

**Werpnummers;** kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen;

**Sprintnummers;** 100m, horden lopen;

**Meerkamp;** voor de mensen die meerdere nummers uit willen oefenen

Atletiek is een individuele sport en is daardoor een zeer sociale sport. Hoe zit dat dan?

Je sport in feite tegen jezelf; dus je doel is om je eigen prestaties te verbeteren. Door in een groep te trainen kun je elkaar stimuleren en feedback geven.

Zo kom je niet tegen elkaar maar met elkaar verder. Daarom is atletiek voor iedereen; je hoeft namelijk niet beter dan de ander te zijn. Wat het je oplevert is:

Plezier

Mensen leren kennen

Fit worden

Sterk worden

Je grenzen leren kennen

En als je wat serieuzer wordt:

Doelen stellen

Focus

Discipline

Resultaten

Eventueel deelname aan Nederlandse kampioenschappen

Aangezien ik bij AAA de enige 'technische' atleet ben nodig ik iedereen uit die nieuwsgierig is uit om mee te doen.

Met 'technisch' wordt bedoeld 'alle onderdelen die hierboven genoemd zijn.

Ik heb 33 jaar ervaring in de atletiekwereld en train op dit moment voor deelname aan het Nederlands kampioenschap en het Europese kampioenschap indoor in 2011.

## Ben jij 18 jaar of ouder en heb je zin om mee te doen?

Op maandag en donderdag ben ik op de baan te vinden van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Groeten,

**Hugo Bakker**

06-15951661



