

Atletiek
en loopsport
Voor iedereen!

Train
3 keer
GRATIS en
vrijblijvend
mee!



AM X
STER X
DAM X
2016

EUROPEAN ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS

Atletiekvereniging
de Liemers



Atletiek is niet alleen de oudste sport ter wereld, maar ook de meest veelzijdige. Er bestaan maar liefst 24 olympische atletiekonderdelen! De bekendste onderdelen binnen atletiek zijn de (hard)looponderdelen, maar atletiek is nog veel meer. Zo kan je bijvoorbeeld ook kogelstoten, speerwerpen, ver- en hoogspringen.

AV de Liemers is een atletiekvereniging voor iedereen. Wij hebben de ambitie de komende jaren uit te groeien tot een vereniging waar je terecht kunt om je ambities voor doorgroei naar topsport atletiek waar te maken, tot een gevarieerd aanbod aan breedtesport voor jong en oud, van beginner tot aan de grote recreanten groep 'die hard'-wegatleten!

Ons goed opgeleide trainers corps zorgt ervoor met een uitgebreide warming-up, persoonlijke en technische begeleiding, een verantwoorde opbouw van het trainingsprogramma en het sporten in groepsverband dat je lekker bezig bent en al snel verbetering merkt.

Wist je dat je bij Atletiekvereniging de Liemers altijd drie keer gratis en geheel vrijblijvend een atletiektraining kunt proberen?

Loopsport is veel meer dan alleen kilometers maken!

Samen met partners Titussport en Floo, Fit.Health.Fun bieden we een uitgebreid breedtesport programma aan met o.a. jeugdathletiek, baan- en wegcreanten loopsport, bootcamp, sport- & beweeg loopclinics voor jeugd in het basis- en voortgezet onderwijs alsmede clinics voor het bedrijfsleven in de Liemers. Ook voor gezonde voeding & beweging workshops, blessurepreventie en blessurebehandeling zijn wij je graag van dienst.

Kortom, Atletiekvereniging de Liemers is dé vereniging om kennis te maken met atletiek en loopsport. Als je jong bent, om je talenten te ontwikkelen en als je wat ouder bent, om gewoon lekker sportief actief bezig te zijn!



Kijk voor meer informatie op www.avdeliemers.nl of scan de QR code en gebruik onze mobiele app.

Apple App store



Google Play



Atletiekvereniging de Liemers
Heerenmäten 4 • 6904 GZ • Zevenaar
www.avdeliemers.nl • info@avdeliemers.nl



www.floo.nu

Lekker in je vel met buiten sporten en gezondheids- / voedingsadvies

