

## Dit jaar wel jouw PR verbeteren op de 4 MIJL? Kom naar de hardloopavond in het Topsportzorgcentrum!

Het maximale uit jezelf halen, plezier hebben én het aanscherpen van je PR op de 4 MIJL.

Wil jij weten hoe je dit jaar wel je tijd verbetert op de 4 MIJL?

Kom **3 september** naar de hardloopavond in het Topsportzorgcentrum!

Diverse experts zullen aan het woord zijn en tips, geheimen en anekdotes met je delen. Hoe presteer je beter? Hoe loop je op de juiste manier? En wat moet je nu wel eten van te voren?

*De bijeenkomst is een samenwerking van het Topsportzorgcentrum en de 4 Mijl van Groningen.*

### Programma

Wanneer: dinsdagavond **3 september**

19:30u – Inloop

20:00u – Start programma

- Wat is er te vinden in het TopsportZorgCentrum
- Om tafel met 'de experts'

21:00u – Na afloop een gezellige borrel

**Locatie:** TopsportZorgCentrum, restaurant/sportbar '2corpus',  
Laan Corpus den Hoorn 101, Groningen

**Entree:** Gratis (graag vooraf aanmelden)

**Ja, ik geef me op voor de hardloopavond!**



## “Startvak special” voor de ambitieuze hardloper!

Speciaal voor de ambitieuze 4 MIJL hardloper heeft de 4 MIJL samen met Het Omnum een “PR-pakket” ontwikkeld. Wat krijg je?

- Starten in een apart startvak met gelijkgestemden (maximaal 30 deelnemers);
- Een inspanningstest om je conditie te checken;
- Een advies gesprek en een trainingsschema op maat.

Tickets voor dit startvak vind je op de website van de 4 MIJL.



## Het Omnium in het TopsportZorgCentrum!

Wij begeleiden sporters multidisciplinair bij blessures en hun ambities. Denk aan:

- Blessureconsult door de sportarts
- Blessurehandelingen en preventie
- Inspanningstesten, sportmedische onderzoeken
- Trainingsschema's, begeleiding en coaching
- Sportvoedingsadvies
- Voetanalyse (podothérapie)
- Mentale weerbaarheid (sportpsychologie)
- Fysieke training: kracht, sprong, looptraining
- Houding/positiemetingen

Deze expertise zetten we gericht in voor de hardloepsport. Voor meer informatie kun je terecht op onze website:

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



### ADRESGEGEVENS:

Laan corpus den hoorn 101a  
9728 JR Groningen

### CENTRAAL MAILADRES:

[info@hetomnium.nl](mailto:info@hetomnium.nl)

### WEBSITE:

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



HetOmnium



HetOmniumGroningen



hetomnium



het-omnium