

» Twitter mee

**Volg ons en win een prijs**

[http://twitter.com/Klik\\_en\\_Win](http://twitter.com/Klik_en_Win)



» Terug in de tijd

**Zoek eerder artikelen op in de digikrant**

[www.het-weekjournaal.nl](http://www.het-weekjournaal.nl)

» Brain Trainer

**Ruim 1000 spelletjes en vragen**

[www.deweekkrant.nl/webwinkel](http://www.deweekkrant.nl/webwinkel)



» Medische diensten

**Van huisarts tot apotheek tot tandarts**

[www.het-weekjournaal.nl](http://www.het-weekjournaal.nl)

# Inschrijven lente-editie Start to Run

**Stichting Lopevenementen GoRun, organisator van onder andere de Kaatsheuvelse Pleinloop, organiseert in samenwerking met de Atletiekunie en Runshop Greg van Hest de voorjaarseditie van de hardloopclinic Start to Run.**

► Redactie  
► Kaatsheuvel

“Lopen is leuk”, weet Jan Dirksen, medeorganisator. “Zeker als je het in een groep doet. Maar de drempel voor het zetten van de eerste stap is hoog. Start to Run weet dat en helpt je graag een handje, zodat je onder begeleiding van ervaren trainers je eerste stap in de goede richting zet. Met gevarieerde trainingen op zaterdagochtend en een doorweekte training (huiswerk) ben je in zes weken klaar voor de testloop Start to Finish.” Zaterdag 12 maart beginnen er

op ruim 115 locaties verspreid over heel Nederland weer duizenden mensen te werken aan een gezond lijf. Onder leiding van de enthousiaste en deskundige trainers van Start to Run. In heel Nederland en voor de zesde keer ook in Kaatsheuvel - locatie De Roestelberg - wordt deelnemers geleerd hoe je op een gezonde en leuke manier kunt leren hardlopen op een niveau dat bij je past.

» **Start to Run helpt je met eerste stap in goede richting**

“Na vijf succesvolle clinics waarbij veel mensen zijn blijven hardlopen, zijn we gevraagd door Runshop Greg van Hest ook weer deze voorjaarseditie te organiseren. De trainingen vinden plaats in het prachtige natuurgebied rondom De

Roestelberg. Deze locatie staat garant voor heerlijke trainingen, zo leert de ervaring. Voor veel mensen dan ook een reden te kiezen voor onze locatie.” “Om de clinic compleet te maken houdt elke zaterdag voor de training een spreker een presentatie over een relevant onderwerp. Zo komt een diëtiste vertellen over voeding & sport, een fysiotherapeut over voorkomen van blessures, een bewegingswetenschapper over trainingsvormen en wat die met je lichaam doen en atleet Greg van Hest over kleding en schoenen. Hiermee krijgt de beginnende hardloper voldoende informatie om op een verantwoorde manier te gaan sporten.”

Elke clinic bestaat voor minimaal een uur uit praktijk waarin een warming-up en een cooling-down zit. Na afloop krijgen de deelnemers een schema waarin ook het ‘huiswerk’ is opgenomen. Het zesde en afsluitende



De trainingen vinden plaats in het prachtige natuurgebied rondom De Roestelberg

lesmoment is een testloop. Voor geïnteresseerden wordt de clinic gratis uitgebreid met vier extra trainingen samen met hardloopgroep GoRun, op zondagochtend 17 en 24 april en 1 en 8 mei. Na deze extra trainingen kunnen de deelnemers gratis deelnemen aan de 5 kilometer trimloop van de Kaatsheuvelse Pleinloop op zondag 15 mei.

**Informatie over deelname aan Start to Run**

Er is een programma voor beginners en gevorderden. Deelname kost 35 euro, inclusief een lidmaatschap Atletiekunie, Start to Run magazine, een runningshirt en verzekering voor het sporten voor. Inschrijven: [www.starttorun.nl](http://www.starttorun.nl), Runshop Greg van Hest of bij de Roestelberg. Info: [www.starttorun.nl](http://www.starttorun.nl) of Jan Dirksen, 06-29516663.

**Bijl CAR-Truckwash B.V.**

i.v.m. opening van onze nieuwe vestiging zijn wij op zoek naar:

**AUTOWASSERS**

\* Fulltime (40 uur)  
(vast dienstverband in vooruitzicht)

\* Parttime (student vanaf 16 jaar)  
(uren flexibel in te delen)

Mail je gegevens naar [info@bijltruckwash.nl](mailto:info@bijltruckwash.nl)

**John van Hattum Schilderwerken**

**Uw woning strak in de lak?**  
Ook voor uw binnenschilderwerk  
Neem contact op voor een vrijblijvende offerte!

Ook kunt u bij ons terecht voor wandafwerking; houtrotsanering.

Oerlesestraat 213  
5025 DC Tilburg  
Tel. 013-8502399  
06-22510528

Wij zijn lid van het SIKKENS huisschilderplan, meer informatie hierover op de site:  
[johnvanhattum-schilderwerken.nl](http://johnvanhattum-schilderwerken.nl)

**De Oude Ambacht**  
Meubelstoffeerder, Leerspecialist en Antiekrestauratie

**Stoffeerwerk**  
Voor al uw stoffeerwerk o.a. eetkamerstoelen, fauteuils, banken kunt u bij ons terecht zowel op klassieke of moderne wijze. Wij zijn gespecialiseerd in bijna alle bekende merken. Tevens doen wij kleine en middelgrote projecten.

**Leerspecialist**  
Wij zijn gespecialiseerd in diverse leerreparaties, met verschillende soorten leer. Reparaties kunnen wij daarom ook perfect uitvoeren zoals stiknaden, kleine scheurtjes, uitgerekt leer innemen en opnieuw op kleur brengen.

**Restauratie**  
Wij restaureren o.a. alle soorten kasten, tafels, stoelen, bureau's, klokken, schilderijen en glas-in-lood. Tevens verwijderen wij houtworm en logen wij al uw meubels.

• Gratis halen en brengen • Altijd 3 jaar garantie  
• Geen aanbetalingen

Bel voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak bij u thuis of kom even langs in onze winkel

Jan de Rooystraat 1 • 5171 DR Kaatsheuvel  
Tel.: 0416 - 530 420  
Openingstijden: di. t/m za. 10.00 - 15.00 uur  
Telefonisch bereikbaar: van 9.00 - 19.00 uur

**Praktijk De Zwaluwe**  
(voorheen onderdeel van praktijk Dynamo)

Praktijk voor Integratieve psychologie en orthomoleculaire geneeskunde

Drs. H.G.Janssen, psycholoog / orthomoleculair therapeut

Groenestraat 294 6531 JC Nijmegen / Burg. Buijsstraat 21 5256 NB Herpt

De Integratieve Psychologie heeft als uitgangspunt dat de mens met al zijn eigenschappen, problemen en eigenaardigheden een brede benadering nodig heeft. In de therapie kan bij het zoeken naar antwoorden gewerkt worden aan denken, voelen, gedrag, het gebied van het lichaam, het bewuste en het onbewuste en de spirituele dimensie. Een warme, steunende en begrijpende relatie met de cliënt is hierin van wezenlijk belang.

Behandeling alléén op afspraak. (ook s'avonds)

Informatie: 0487 - 53 10 88 - 06 - 53 220 663

[www.psychologenpraktijkdezwaluwe.nu](http://www.psychologenpraktijkdezwaluwe.nu) - [info@psychologenpraktijkdezwaluwe.nu](mailto:info@psychologenpraktijkdezwaluwe.nu)