

Extra nieuwsbrief 2017

2 t/m 27 oktober organiseren wij de 'BeweegWeken'

Hieronder volgt het programma van de Beweegweken. Voor een aantal activiteiten dient u zich vooraf aan de te melden. Dit kan via het inschrijfformulier dat u kunt vinden in de wachtkamer, in de trainingszaal of via uw fysiotherapeut.

BeweegWeek 1

- Prijsvraag via onze website op het gebied van bewegen, gezondheid en leefstijl. Uiteraard wordt de winnaar beloond met een leuke attentie.
- Lekker een kopje koffie drinken met een kleine versnapering met uw trainingsgroep na de training in het trainingscentrum.



- Een roeichallenge die voor iedereen geschikt is en een roeichallenge voor alle 'fanatiekelingen' die graag een keer willen kijken hoe hard ze kunnen roeien. Uiteraard zijn er leuke prijzen te winnen.

- Zaterdag 7 oktober een fietstocht van 25-30 km. We vertrekken om 9.00 uur vanaf de praktijk en zullen omstreeks 12.00 uur weer terug zijn. Marian en Frank zullen met u mee fietsen. De fietstocht is recreatief en zowel geschikt voor mensen met en zonder elektrische fiets.



- U kunt deze week een gratis proefles Outdoor volgen op maandagavond 2 oktober van 19.30-20.30 uur. Of een gratis proefles Fysio Fitlus volgen op woensdagochtend 4 oktober van 9.00-10.00 uur.

BeweegWeek 2

- Roeichallenge; voor diegene die in de eerste week nog niet mee hebben gedaan.
- Donderdag 12 oktober een fietstocht van 25-30 km. We vertrekken om 9.00 uur vanaf de praktijk en zullen omstreeks 12.00 uur weer terug zijn. Wilma en Frank zullen met u mee fietsen. De fietstocht is recreatief en zowel geschikt voor mensen met en zonder elektrische fiets. Het is dezelfde route als de fietstocht op 7 oktober.
- U kunt deze week een gratis proefles Outdoor volgen op maandagavond 9 oktober van 19.30-20.30 uur. Of een gratis proefles Fysio Fitlus volgen op woensdagochtend 11 oktober van 9.00-10.00 uur.

BeweegWeek 3

- Dinsdagavond 17 oktober organiseren wij van 19.00-20.00 uur een workshop 'Valpreventie'. Hier kunnen max. 12 personen aan deelnemen en bij de inschrijvingen geldt vol= vol.



Beweegweek 4



- Donderdagdagavond 26 oktober organiseren wij van 19.30-20.30 uur een workshop 'Gezond beeldschermwerk'. Hier kunnen max. 15 personen aan deelnemen en bij de inschrijvingen geldt vol= vol.
- We sluiten de 'BeweegWeken' af met een Open middag op vrijdag 27 oktober. Dus mocht u nog nooit in onze trainingszaal of trainingstuin zijn geweest, wilt u graag een keer kennis maken met de nieuwe eigenaar Frank Dekkers of andere (reeds bekende) teamleden of wilt u meer informatie over ons E-health programma Physitrack dan bent u van harte welkom tussen 15.00 en 19.00 uur.

OPEN MIDDAG