

cursus stabiliteitstraining in De Vesteynde



Zoals velen van jullie ondertussen weten wordt er tegenwoordig meer aandacht besteed aan trainingen van de rompstabiliteit. Waarom? Omdat een stabiel lichaam een voorwaarde is om hard te kunnen fietsen en blessure preventief werkt.

Daarom biedt Therapie- en Trainingscentrum De Vesteynde voor de winterperiode een cursus van 10 lessen **“Rompstabiliteit als voorwaarde voor beter fietsen”** aan. Vele fietsers hebben al kennis gemaakt met deze vorm van training. Dit is je kans om het “aan den lijve” te ondervinden!!

De Cursus

Start	25 november 2009
Data	25 november 2, 9, 16, 23, 30 december 5, 12, 19 en 26 januari
Waar	Therapie- en Trainingscentrum De Vesteynde, Sportlaan 10 De Westereen.
Wanneer	Woensdag van 18.00-19.00 uur
Aantal deelnemers	12 personen
Trainers	Anton Kingma en Kornelis Bijlsma
Kosten	120 € (inclusief oefenbal!)



Aanmelding: Bellen : 0511-447337 en melden dat je mee wilt doen aan de cursus

Mailen: info@devesteynde.nl vermelden dat je wilt deelnemen aan de cursus