



# Fysiotherapie en Training Klaroenstraat

## Fit in 50 days Rijswijk

**Wat:** Trainingsprogramma gedurende 7 weken = 50 dagen om een actieve leefstijl aan te leren gedurende 22 trainingen.

**Waar:** Rijswijk vanaf Fysiotherapie en Training Klaroenstraat en Wilhelminapark

**Wanneer:** Maandag om **17:00 uur / 18:30 uur** (tijden onder voorbehoud)

Donderdag om **18:30 uur** (tijden onder voorbehoud)

Zaterdag om **08:30 uur** (tijden onder voorbehoud)

**Startdatum:** Donderdag 23 augustus 2018

**Einddatum:** Donderdag 11 oktober 2018

**Voor Wie:** Voor iedereen die kan hardlopen of wandelen en zijn conditie wil verbeteren en een actieve leefstijl aan wil leren.

**Waarom:** Bewegen is leuk. Leven is bewegen. Samen met je partner of vrienden werken aan je haalbare beweegdoelen. Toegankelijk voor iedereen.

**Aantal:** 15 tot maximaal 20 deelnemers. Bij te veel aanmeldingen is er mogelijk om meerdere groepen te vormen of te splitsen naar een wandelgroep en/of een hardlooptgroep.

**Programma:** De 16<sup>e</sup> **Fit in 50 days Rijswijk** gaat binnenkort starten en misschien wil jij aan je conditie werken? Misschien helpt dit jou om net over die drempel te gaan. Wil je actiever worden? Wil je gezonder eten? Wil je meer bewegen en wil je dat niet alleen doen maar in een gezellige groep op je eigen niveau? Die verandering die kan jij in gang zetten, neem nu die stap en geef je snel op.

**Meting:** **Zaterdag 25 augustus 2018** vindt er een beginmeting plaats. **Zaterdag 6 oktober 2018** gaan we een eindmeting doen om de resultaten te bekijken. Gedurende die 7 weken zal er een presentatie plaats vinden over gezonde voeding en gezond bewegen en fitheid. Op de trainingen op de zaterdag ochtend om 8:30 uur trainen we **nuchter** om het lichaam een extra boost te geven om vet te verbranden (verdere uitleg volgt tijdens de presentatie over gezonde voeding). De trainingen, in totaal 22 trainingen, bestaan uit hardlopen of wandelen afgewisseld met oefeningen waarbij je gebruik maakt van XCO's, je eigen lichaam of gebruik maakt van de omgeving. De bedoeling is om 2-3 x per week te komen trainen (je mag ook voor jezelf trainen als je maar minimaal 1 keer per week mee kan doen).

**Kosten:** € 100,- inclusief BTW.

**Opgeven:** Je kan je opgeven bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat aan de Klaroenstraat 117, 2287 CC in Rijswijk of via telefoon of e-mail of via de website.

Telefoon: **070 785 34 32 / 06 50 28 81 52**

E-mail: [info@fysiotherapieklaroenstraat.nl](mailto:info@fysiotherapieklaroenstraat.nl)

Website: [www.fysiotherapieklaroenstraat.nl](http://www.fysiotherapieklaroenstraat.nl)

Meer weten of wil je een gratis kennismakingsgesprek of een gratis training ervaren? Neem gerust contact op!