

FIT WORDEN?

CONDITIE  
VERBETEREN?

## TIJD OM TE STARTEN MET HARDLOPEN!

Na een heerlijk relaxte en luie vakantieperiode het actieve leventje weer oppakken? Wil je afvallen of gewoon je conditie verbeteren?

**Start dan nu** met hardlopen onder begeleiding van een fysiotherapeut van Paramedisch Centrum Albergen.

In drie maanden tijd stomen wij je klaar voor 5km hardlopen.

HOE?

- ✓ Hardloopschema voor 3 maanden
- ✓ Looptraining
- ✓ Krachtoefeningen

KOSTEN?

- ✓ 55 EURO

We starten woensdag 29 augustus 2018 van 19.00-20.00 uur en zullen zondag 2 december 2018 gezamenlijk de 'Snerloop' in de Lutte lopen.

**Schrijf je in vóór vrijdag 24 augustus 2018 via [info@paramedischcentrumalbergen.nl](mailto:info@paramedischcentrumalbergen.nl) óf via de inschrijfformulieren bij de balie.**

**Inclusief  
startbewijs  
Snerloop**