

STABILISATIE en LENIGHEID voor AFSTANDSLOPERS

Inge Bellemans, Marie Derolez en Andreas Catteau zijn jonge, enthousiaste kiné's met een ruime ervaring in het lopen.

Tijdens deze sessie loodsen ze je door een waaier van stabilisatie- en lenigheidsmakende oefeningen waarmee je jouw looptrainingen kwalitatiever kan maken en blessurepreventief aan de slag kan gaan.

Dit is een praktijksessie, voorzie trainingskledij!
Kan je door omstandigheden niet zélf deelnemen, dan kan toekijken ook.

