



Voorkom uitval, maximaliseer je progressie!

Het triatloneizoen staat voor de deur en wil je dit jaar eindelijk die ene vervelende blessure voorblijven?

Kom dan op maandag 30 maart naar de blessurepreventie-bijeenkomst bij Leef Center, gepresenteerd door sportfysiotherapeut Steve Bakker.

Deze avond staat de Athlete Monitor Cycle centraal. Je ontdekt dat preventie geen eenmalige actie is, maar een continu proces, een cirkel die je elke dag doorloopt. Je leert hoe je de signalen van je lichaam echt herkent en hoe je deze direct vertaalt naar je trainingen.

Wanneer & Waar?

- Datum: Maandag 30 maart
- Tijd: 19:00 – 20:00 uur
- Locatie: Leef Center, Beukenlaan 23
- Spreker: Steve Bakker, sportfysiotherapeut

Zorg dat je erbij bent en leg de basis voor een fit en succesvol seizoen!