

Werken aan je gezondheid is leuk en uitdagend!

Summit Nieuwjaars workout!

Zaterdag 16 januari 2010

Workshopcircuit voor Summitklanten, familie en vrienden

Programma

10.00 uur ontvangst bij Summit Health

Start workshops

- Een spectaculaire tennisclinic! (buiten) onder leiding van Kim Rus
 - *Met aandacht voor preventie van blessures*
 - *Alle tennistechnieken actief goed uitvoeren*
 - *Tips en trucs*
- Hart voor hardlopen! (buiten) actief begeleid door Willem Lenting
 - *Een looptraining met aandacht voor looptechnieken voor iedereen*
 - *Hoe train je met een hartslagmeter*
 - *Tips en trucs*
- 3x3 circuit:
 - *Romp stabiliteit*
 - *Nek / schouder / arm*
 - *Heup / Knieën / enkel*

12.00 uur

Gezellig napraten met een hapje en drankje

Informatie/inschrijvingen:
Heeft u nog vragen?
Neem dan contact op met
Summit Health

Veilingweg 16a
2678 LN De Lier
Telefoon: 0174 - 51 11 26
Fax: 0174 - 52 06 83
www.summithealth.nl
info@summithealth.nl



Speciaal voor Summit klanten. Familie en vrienden zijn ook welkom!
Voor inschrijving en meer informatie meldt u zich bij onze receptie!



Optimaal gezond leven, werken en bewegen!

Summit Health biedt ook:

- **ZwangerFit cursussen**
- **Sportfysiotherapie**
- **Kinderfysiotherapie**
- **Fitkids**

- Fysiotherapie
- Podologie
- Voedingsadvies
- Psychologie
- Sportgeneeskunde
- Testen en keuringen
- Summit Life
- Arbodienstverlening
- Summit Fitness



Zoek de oorzaak en blijf fit in de toekomst!

