

GEZOND, STERK EN IN BALANS OP DE FIETS



Gelders Sportfonds
Maatschappelijke Waarde Topsport



GRATIS ENTREE

20 MEI

**Ben jij een vrouw en wil je meer uit je trainingen halen?
Kom naar deze inspirerende avond vol praktische tips en
inzichten speciaal voor wielrennende vrouwen.**

Sportarts **Eline Thijssen** neemt je mee in de sportmedische keuring van het CWZ. Ontdek hoe je deze kennis kunt gebruiken om doelgericht te trainen, blessures te voorkomen en je persoonlijke doelen te behalen. Ook gaat ze in op trainen in verschillende levensfasen – afgestemd op het vrouwenlichaam.

Sportdiëtiste **Annelies van den Hoven** van **Die Eet & Sport** vertelt alles over sportvoeding voor vrouwen op de fiets. Wat heb je nodig qua voeding vlak vóór, tijdens en na jouw fietstrainingen om zo goed mogelijk te presteren én naderhand zo optimaal mogelijk te herstellen?

Laat je inspireren, leer wat écht bij jou past en stap dit seizoen sterker en energiever op de fiets! We hebben beperkte plaatsen beschikbaar, dus geef je snel op, want deze bijeenkomst wil je niet missen!

INLOOP

19:00

START

19:15

WIJKCENTRUM DUKENBURG

MEIJHORST 7039, NIJMEGEN

ZAAL 0.09

VWV LANGSZIJ

aanmelden via info@langszij.nl o.v.v 20mei