

stay fit ! stay cool !



Met Fit's Cool bereik je jouw persoonlijk gezondheidsdoel. Fit's Cool is er voor iedereen met goede of eerder slechte conditie; met al dan niet gezondheidsproblemen. Ben je jong of iets ouder en een recreatieve- op prestatiesporter? Wij stellen een fitheidprogramma op dat beantwoordt aan jouw persoonlijke doelstellingen.

locatie - VTI - Iepersesteenweg 90 - 8630 Veurne



info vind je via deze site

www.fitscool.be

info

Joke battel - 0476 32 07 14
Stefaan Duron - 0478 41 28 63

Wie last heeft van rugpijn, heeft soms de neiging om minder aan beweging te doen. Anderen luisteren niet naar de pijn en gaan gewoon door tot ze volledig blokkeren. Hoe vaak hoor je niet "Je moet er maar leren mee leven ...".

rugschool

Het is eerder aangewezen om te **leren OMGAAN met je rug! Dat kan bij Fit'sCool**

Rugschool vanaf 29 maart '11

- * Theorie op dinsdagavond te 19 uur
- * Training op woensdagnamiddag om 14 uur en op vrijdagavond om 20 uur

€ 125 voor 8 sessies, verdeeld over 2 sessies theorie en 6 sessies praktijk.

Gedragsverandering door beweging, m.a.w. openstaan, begrijpen, willen, kunnen, doen en volhouden. We geven je inzicht en kansen om je zelf te behandelen. We leren je de grenzen van de belastbaarheid van je lichaam herkennen en leren je die ook te verleggen om je sterker te maken. Op het theoretisch gedeelte volgen oefeningen en leren we je door zelfredzaamheid met je pijnklachten om te gaan. We geven je tips om preventief beter met de risico's om te gaan en je gedrag aan te passen en je fysiek beter te wapenen.



info

Joke battel - 0476 32 07 14
Stefaan Duron - 0478 41 28 63
locatie - VTI - Iepersesteenweg 90 - 8630 Veurne