

CLINIC



**"Ren je soms
jezelf voorbij?"**

Maandag 26 oktober

Tijd: 9.15 - 10.30 uur

*Na het (hard)lopen ervaringen
en kennis delen over
energieverdeling & ouderschap*

Locatie: Ahof, Polstraat 9

*Iedereen kan gratis meedoen,
op ieder sportief niveau*

*Graag even aanmelden,
voor 19 oktober, via
mijnopladers@yunio.nl*



flexloper.nl



**Door Henk Mengers (running
therapeut) en Yunio #Opladers**

yunio
PROFESSIEVOERBEREIDERS

Alle ballen hooghouden, rennen van hot naar her... Als ouder ben je dagelijks een topsportprestatie aan het leveren. Maar hoe verdeel je jouw energie goed over de dag?
Tijdens de Week van de Opvoeding organiseren Henk Mengers (running therapeut) en Yunio #Opladers een unieke, actieve clinic speciaal voor ouders!

We gaan aan de slag met Slow Running: ontspannen hardlopen waarbij het niet gaat om snelheid, maar om het verdelen van je krachten. Tijdens het lopen leggen we direct de link naar het ouderschap. Hoe bewaak je jouw eigen grenzen en hoe zorg je voor een gezonde balans in je dagelijkse gezinsleven? Na afloop delen we ervaringen en kennis over ouderschap & energieverdeling.

Smaakt dit na de clinic naar meer? Na afloop kijkt Henk samen met de groep wat een passend vervolg kan zijn om lekker te blijven bewegen.

Trek je sportschoenen aan en kom in actie voor jezelf. Je bent van harte welkom. Tot 26 oktober!

