

Woensdagavond 17 september a.s. geeft **Koen de Jong** van Sportrusten, in samenwerking met Bé Schmaal van Gezondheidscentrum Provitaal in Meeden, een lezing over het nut van een rustige ademhaling in het algemeen en de relatie tussen sporten en een juiste ademhaling.

Koen de Jong, bedenker van Sportrusten, loopgoeroe en medeauteur van "Verademing" en "Ik, Hardloper", zal op enthousiaste wijze vertellen over o.a. ademhaling, vetten en suikers en 'vogels kijken'! Wil jij hierbij zijn ?

In het boek "**Ik hardloper**" staan prikkelende conclusies: -Je kunt een hele marathon lopen door voor een halve te trainen, - Lopen zonder muziek is veel beter, - De 'runners high' kun je al bereiken vóór je begint te lopen, - Eet vet! Juist als je wilt afvallen of efficiënter wilt trainen!

Verder ontwikkelde Koen de Jong het "**Sportrusten**" concept waarmee je in 100 dagen door middel van de combinatie van sporten en rusten bereikt dat je naast een goede conditie over - MEER ENERGIE - EEN BLIJMOEDIGER BREIN en een - HOGERE CONCENTRATIE beschikt.



Kijk op de websites: [www.kiwinederland.nl](http://www.kiwinederland.nl) , [www.sportrusten.nl](http://www.sportrusten.nl)

Geïnteresseerd? Woensdagavond 17 september om 20.00 uur in het Dorpshuis aan de Tussen Baide Meulens in Meeden.

Entree 3,50 euro incl. koffie en thee.

Aanmelding vooraf, telefonisch 0598-613172 of via [info@provitaal.nl](mailto:info@provitaal.nl)