

Massage, looptraining en personal training

"Bewegen is leven, leven is bewegen"



Massages

*** klassieke massage / sportmassage / segmentale massage ***

In mijn praktijk in Sneek verzorg ik massages gericht op herstel, ontspanning en welzijn. Ik behandel o.a. (sport)blessures en opgebouwde lichaamsspanningen. Zoek je balans tussen lichaam en geest? Dan is een ontspanningsmassage of segmentale massage een aanrader.



Loop- en lichaamstraining

*** blessurevrij hardlopen / wandelend fit ***

In het Rasterhoffpark geef ik in groepsverband looptrainingen voor beginners tot gevorderden. Gezond en blessurevrij fit worden en blijven is mijn motto. Looptechniek, coördinatie, kracht en stabiliteit zijn hierin de basis van duurzaam en blessurevrij hardlopen.



Personal training

*** training en coaching op maat ***

Vind je het fijn om intensief begeleid te worden tijdens jouw traject om fit te worden of heb jij een sportieve uitdaging? Kies dan voor mijn personal trainingstrajecten waarbij mijn specialisaties zijn: lichaamstraining, hardlopen, zwemmen, fietsen, spelsporten, krachttraining en voeding. Ik begeleid je hierin zowel fysiek als op afstand.



Massage, looptraining en personal training



Bezoekadres: Worp Tjaardastraat 342, Sneek



www.lichaamstraining.nl



Jouke@lichaamstraining.nl / 06-46438384