

**Na een
Training
Vitaal
merk je het
verschil...**



Ervaar jij ook steeds de stress van alle dingen die gedaan moeten worden? Of zet je jezelf wel eens onder druk? Dan zou het kunnen dat je hierdoor je spieren en gewrichten hebt vastgezet.

De Training Vitaal maakt je vrij en beweeglijk zodat je beter bestand bent tegen stressfactoren. Eigen keuzes maken en prioriteiten stellen wordt "kinderspel".

Iedere Training Vitaal is anders. Er wordt geoefend in een ongedwongen sfeer met oefeningen uit de houdings- en bewegingsmethode Niek Brouw. Je gebruikt hierin al je spieren in je lichaam, ook die spieren die je niet altijd tegenkomt in een sportschool of tijdens een boswandeling.

De Training Vitaal is maandelijks gepland.

De data voor 2017 zijn: 21 mei, 25 juni, 3 september, 8 oktober, 12 november en 10 december.

De prijs is € 27,50 per keer. Je kunt je aanmelden via vitaal.nl. Het is ook leuk om als koppel of als gezin deel te nemen!



Colijnplein 12a
2555 HA Den Haag
T 070 350 54 44
info@vitaal.nl
www.vitaal.nl



Wij werken met de houdings- en bewegingsoefeningen van de methode Niek Brouw, arts.

Ons Aanbod: individuele behandelingen en consultancy, cursussen, lezingen, vitaal trainingen en een vitaalscan/houdingsdiagnose.

*Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden.
Ons ervaren team is je graag van dienst!*

