



# DIGITAAL SPORTEVENEMENT

21 april 2021 | 10:00 - 16:00 uur

**Reakt**<sup>PG</sup>

Werken aan je toekomst

# WAT IS ER TE DOEN?

## Fietsen

Leon Burger is oprichter en eigenaar van het bedrijf Robic. Robic is gespecialiseerd in het trainen en begeleiden van wielrenners van ieder niveau, van beginner tot professional. Daarnaast is Leon de trainer van het professionele damesteam Parkhotel Valkenburg Cyclingteam. Mocht je een hometrainer hebben, kan je al fietsend meeluisteren naar deze workshop.

## Boksen

De boks training wordt verzorgd door niemand minder dan Raymon Erbeveld van de Haagse Directe. De Haagse Directe is een boksschool in Den Haag waar Raymon Erbeveld zowel recreatieve als wedstrijdboksers het hele jaar door begeleid.

## Salsation

Salsation is een leuke en functionele danstraining! Je leert de kunst van het bewegen naar wereldritmes terwijl je fit wordt. De les wordt zorgvuldig samengesteld door de erkende salsation-instructeur Jackie Hozee om de algehele kracht en flexibiliteit te verbeteren en het bewegingsbereik van het lichaam te vergroten.

## Voeding

Diëtisten Susan Hegge en Soraya Kromhou vertellen in de workshops meer over wat een gezonde voeding inhoudt en hoe je dit goedkoop en lekker kan doen. Stel je vragen gerust tijdens de workshop!

## ADO Den Haag

De workshop wordt georganiseerd door fysiotherapeut Edwin Coret en projectmanager Kees Brouwers van ADO Den Haag. Edwin weet veel over de begeleiding van de ADO-Prof's wat betreft gezondheid en voeding en vertelt daar meer over. Kees neemt je mee binnen de beweegactiviteit. Doe mee op je eigen niveau!

## Ontspanning

Om de dag af te sluiten kan je meedoen aan een ontspanning sessie van Suzanne de Kroon. Zij is onze ervaren bewegingsagoog en herstelcoach van de Reakt locatie in Castricum. In haar workshop ga je doormiddel van diverse yoga en ademhalingsoefeningen heerlijk ontspannen. Ideaal voor lichaam en geest!

## Programma workshops:

### Opening:

10:00 uur: Gezamenlijke opening.

### Eerste workshop ronde:

10:30 tot 11:30 uur: Fietsen en boksen

### Lunch:

12:00 tot 13:00 uur: gezonde leefstijl quiz en ondertussen tijd voor lunch.

### Tweede workshop ronde:

13:30 tot 14:30 uur: Salsation fitnessdans en voeding.

### Derde workshop ronde:

15:00 tot 16:00 uur: ADO Den Haag en ontspanning.

### Afsluiting:

16:00 uur: Gezamenlijke afsluiting

## Heeft u een vraag?

Neem contact op met Manouk Klunder van Gijen,  
Stagiaire van Reakt sportdomein: [m.klundervangijen@reakt.nl](mailto:m.klundervangijen@reakt.nl)

# Reakt

Werken aan je toekomst