

Je CORE is het centrum van je lichaam. Is dit deel te zwak of te mobiel, dan zal dit alle bewegingen in je lichaam beïnvloeden. Een stabiele core zal ervoor zorgen dat je kracht beter benut wordt en je veel minder snel blessures zal krijgen.



Voor wie: bikers zowel jong als oud

Wanneer: vanaf maandag 16 september 2013 om 19.30u (elke week op maandag vanaf dan)

Duur: 1u tot 1u30min

Max aantal deelnemers: 20 (min. 10)

Waar: hoogstwaarschijnlijk in sporthal Sint-Franciscuscollege Heusden

Meer info: Koen Vangeneugden (koenvgn@gmail.com of 0477 90 15 43)

Core-coach: Koen Vangeneugden (regent L.O. - fervent MTB'er - ex-atleet)