

COOLE GYMMANIEREN

JULI



PRETTIGE VAKANTIE!

Tips voor de trainer

- ☞ Maak een actieve afsluiter van je trainingsjaar: denk na over wat gewerkt heeft en stel je eigen werkpunten op.
- ☞ Laat het ook voor jou echt vakantie zijn.
- ☞ Laad je batterijen terug op door met andere dingen bezig te zijn.
- ☞ Investeer tijd in je familie.



Tips voor de turn(st)er

- ☞ Geniet van echte vakantie!
- ☞ Neem nu de tijd om naar je lichaam te luisteren en het tot rust te laten komen.
- ☞ Je lichaam heeft tijd nodig om volledig te kunnen herstellen.
- ☞ Laat de gymnastiek in de zaal en focus je op wat je echt kan ontspannen.

www.GymFed.be


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw