

Goed voornemen voor 2020 ... ga (meer) bewegen!

Doe jij ook mee?

Ga samen bewegen! De IJsselsteinloop; een sportieve, maar ook gezellige familiedag met instapvriendelijke afstanden, dus ook voor beginners. PodoXpert bestaat 25 jaar en is, mede door praktijkervaring als podotherapeut, motivator en hoofdsponsor van de IJsselsteinloop geworden. Daarom willen we met deze actie graag mensen motiveren om (meer) te gaan bewegen. Heb jij al langer het idee om actiever te worden of ken je iemand die dat van plan is?

Schrijf dan in voor de IJsselsteinloop op zaterdag 30 mei 2020 en

PodoXpert betaalt jouw inschrijfgeld!

Lees op de achterzijde hoe het werkt



Bewegen is belangrijk!

Het is heel goed voor lichaam en geest! En dat geldt voor iedereen. Dus ook kinderen en ouderen hebben veel baat bij beweging. En ondanks dat we het allemaal weten, doen we het helaas nog te weinig.

Doe jij mee?

Ga jij, of een door jou gemotiveerde looppartner, meedoen met de IJsselsteinloop, schrijf je dan in voor de 5 of 10 km op deze leuke dag - zaterdag 30 mei 2020 - en PodoXpert betaalt deze keer jouw inschrijfgeld. Let op; het aantal gratis inschrijvingen is niet onbeperkt. Ga voor meer info en inschrijven naar

www.podoxpert.nl/ik-doe-mee

Zo maar een paar redenen om meer te bewegen?

- Bewegen vermindert stress
- Het houdt je hart gezond
- Het versterkt je spieren en botten
- Je slaapt er beter van
- Je krijgt meer energie
- Het houdt je gewicht op peil
- Het maakt je zelfverzekerder



PodoXpert Al 25 jaar tijd voor zorg!

www.podoxpert.nl