

WIM HOF METHODE

FUNDAMENTALS

WORKSHOP

Met de gecertificeerde WHM instructeur René Valk

Zaterdag 2 april / 12:00 – 18:00 uur

AS Family Fitness Center, Dudokweg 20

Prijs: € 85,- Max aantal deelnemers 20

Inclusief koffie/thee wees snel vol = vol

Inschrijven bij de balie van de sportschool

Deelnemers krijgen een brief/mail met informatie

Wat gaan we doen?

- **Introductie**
- **Uitleg training**
- **Stress controle René Valk**
- **Ademhalingstraining Wim Hof Methode**
- **Koude training met een ijsbadsessie**
- **Evaluatie**