

## LEZING: “(Sport)Voeding voor duursporters”

Om in de sport te kunnen presteren is juiste training, voldoende rust en *goede voeding* van belang. Een goede voeding voor prestatieverbetering en een snel herstel van het lichaam.

Bewegingscentrum Vrijheid organiseert een lezing over het nut en de samenstelling van voeding:

### “(Sport)Voeding voor duursporters”

- Verzorgd door Brechje Rankenberg-Kaastra, oud-atleet en voedingsadviseur, gespecialiseerd in voeding bij (duur)sport
- Donderdag 7 februari 2019 om 19.30 u.
- Locatie Bewegingscentrum Vrijheid Gelreweg 4c te Harderwijk
- Aanmelden vooraf vóór 4 februari as.
  - *balie@bewegingscentrumvrijheid.nl* of
  - *telefonisch 0341-472222*
- Maximaal 25 deelnemers.

