

RENNEN ALS LOPEN
MOEILIK GAAT?

Frame Running bij AVA '70

*onder professionele begeleiding
van een fysiotherapeut van Fysio Aalten*

Vanaf woe 3 april 2024
Bredevoortsestraatweg 110-A
Aalten

**VOOR MEER
INFORMATIE EN
AANMELDING:**

LORENZO@FOIJ.NL 
0543-724725 

Scan de
video!



ACHTERHOEK
IN BEWEGING

Wat is Frame Running?

De sport **Frame Running** beoefen je, onder begeleiding van een fysiotherapeut, op een frame met drie wielen, een zadel, stuur en een borststeun. Je gebruikt je voeten om vooruit te bewegen, waardoor je kunt lopen of zelfs rennen!

Frame Running is geschikt voor jongeren, volwassenen en ouderen met een **lichamelijke beperking**. Denk aan Spierziekten of een Niet-Aangeboren Hersenletsel. Maar als je een beperkte handfunctie hebt, is het ook mogelijk om aan Frame Running te doen. Naast dat Frame Running zeer geschikt is om de conditie te verbeteren, kunnen atleten aan sportactiviteiten deelnemen en kan je lid worden van Atletiek Vereniging Aalten '70! Wandel je liever? Dan kan je ook kennismaken met een Alinker (loopfiets).

Is Frame Running iets voor jou?

Ben je benieuwd of deze sport iets voor jou is, of heb je meer vragen? Neem contact op of kom langs om het te proberen. In Winterswijk wordt er al wekelijks aan frame running gedaan bij AV Archeus. Neem hiervoor een kijkje op: www.av-archeus.nl/inclusief-sporten/.

