

# Framerunning, iets voor jou?



**FRAME  
RUNNING**



## **Kom kijken en meedoen!**

Op woensdag 25 september van 19:00-20:00u organiseert AV Isala'96 een clinic Framerunning, in samenwerking met top-framerunner **Juliëtte van Brouwershaven**. Zij zal samen met haar vader/trainer een demonstratie geven op onze baan.

*In verband met de hoeveelheid en maten van de frames, graag vooraf aanmelden, met opgave van je lengte.*

## **Mail, bel of app naar:**

Greet Vrijbloed [m.vrijbloed@gmail.com](mailto:m.vrijbloed@gmail.com) 06-36551448

Joke Lorst-Klappe [jokelorst@gmail.com](mailto:jokelorst@gmail.com) 06-33854254

**Atletiekbaan: Hilbert van Dijkstraat 7 Kampen**



**FRAME  
RUNNING**



# Wat is Frame Running?

De sport Frame Running doe je op een frame met drie wielen, een zadel, een stuur en een borststeun. Je gebruikt je voeten om je voort te bewegen, waardoor je kunt lopen of zelfs rennen!

## Voor wie?

Frame Running is geschikt voor kinderen, jongeren en (jong) volwassenen met een lichamelijke beperking (zoals bijvoorbeeld cerebrale parese, spina bifida of spierziekten) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Ook als je een beperkte handfunctie hebt, is het mogelijk om aan Frame Running te doen.

Naast het feit dat Frame Running zeer geschikt is om bijvoorbeeld de conditie te verbeteren, kunnen atleten aan sportactiviteiten deelnemen en lid zijn van een sportvereniging!

## Is Frame Running iets voor jou?

Ben je benieuwd of deze sport iets voor jou is, of heb je meer vragen? Kom dan een rondje rennen tijdens ons event. We organiseren dit samen met Frame Running NL.

[www.framerunning.nl](http://www.framerunning.nl)

