



Massage en Voetverzorging tijdens de Vierdaagse

Binnenkort gaat u weer van start met de voorbereidingen voor de Vierdaagse van Nijmegen. Het hotel waar u tijdens de Vierdaagse gaat slapen, is besproken. De eerste kilometers ter voorbereiding heeft u wellicht al gelopen. Straks wachten de vele kilometers in en om Nijmegen.

Loopt u voor de eerste keer mee of heeft u al meerdere malen deelgenomen aan de Vierdaagse: voor een goed advies over de juiste verzorging kunt u bij ons terecht. Tijdens de Vierdaagse zullen wij u graag optimaal begeleiden om de eindstreep en het begeerde 'kruisje' te behalen.

De verzorging bestaat uit het masseren van het gehele been met als doel de spieren soepel te houden en verzuring tegen te gaan. Daarnaast behandelen we ook blaren op de voeten.

De behandelingen duren ongeveer 25 minuten en geschieden op afspraak. Betaling wordt vooraf gedaan bij het rekening nummer achter op deze flyer.

U kunt zich per e-mail aanmelden en tevens reserveren. Uw aanmelding is definitief na betaling van het verschuldigde bedrag. De behandeltijden worden in overleg afgesproken.

Tijden: vanaf 17.00 uur tot 21.00 uur.
Reserveer zodra u deze mailing ontvangt. VOL=VOL!

Om u optimaal van dienst te zijn, kunt u kiezen uit verschillende arrangementen

Prijs per dag

A	Complete massage benen	€	40,00
B	Blaren prikken en afplakken voeten	€	30,00
C	Blaren prikken, per blaar	€	5,00
D	Dinsdag, woensdag, donderdag Complete massage benen	€	115,00
E	Dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag Complete massage benen	€	150,00
F	Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag Blarenpreventie: afplakken voeten complete massage benen.	€	170,00

N.B. Massage benen duurt 25 minuten.

Om voor behandeling in aanmerking te komen, verzoeken wij u tijdig doch uiterlijk **voor 31 mei 2026 te reserveren** en te betalen.

NL81 RBRB 0777 9492 45 t.n.v. SuperFit Gennep
Nieuwstraat 60 - 6591CV Gennep - 0485 745004
info@superfitgennep.com - www.superfitgennep.com



Adviezen om het lopen te veraangenamen

Kleding en schoenen

Zorg dat u goed getraind, begint aan de Vierdaagse. Tijdens uw trainingen kunt u uw schoenen en kleding testen onder diverse weersomstandigheden. Laat u informeren in een goede sportzaak.

Eten en drinken

Zorg voor de juiste voeding, voor, tijdens en na het lopen. Neem genoeg eten mee en zorg dat u geen honger krijgt tijdens het wandelen. Gebruik veel koolhydraten, zoals pasta, volkoren brood, banaan en dergelijke.

Drink twee tot vier liter water of verdunde sportdrink bij normaal weer. Bij extreme warmte vier tot zes liter.

Rek en stretch oefeningen

Wij adviseren u regelmatig uw rek en stretch oefeningen te doen. Dit kan voor, tijdens en na het lopen. Na het wandelen is het goed voor uw spieren om een eindje te gaan fietsen.

Advies: draag tijdens de Vierdaagse dezelfde kleding en schoenen als tijdens de training.