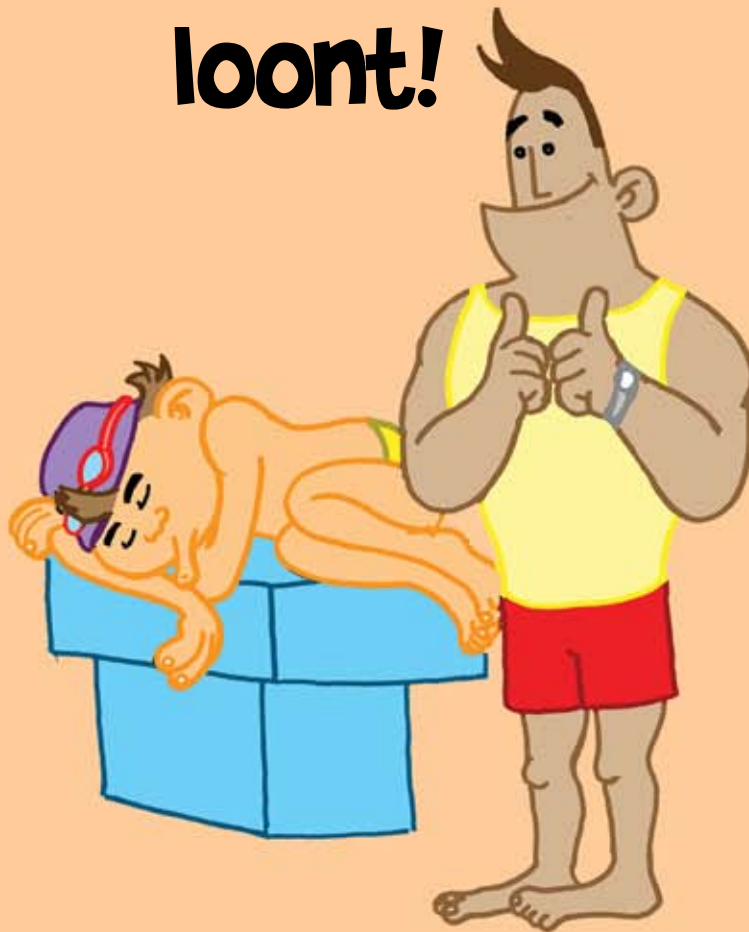


# GEDRAGSREGELS

VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

**Evenwicht  
inspanning/ontspanning  
loont!**



**gedragsregel trainer**

Hou de boog  
niet steeds gespannen!

**gedragsregel zwemmer**

Geef je lichaam de tijd om  
te recupereren.

**JANUARI**