

FEBRUARI

VerBijt geen (harDe) Pijn,
hou je niet stoer!



gedragsregel trainer gedragsregel zwemmer

Wees alert bij elk pijntje...
het is niet altijd een geintje!

?



+ b
- f



- aa



- aa

+ u



- oo



- i

Bij , respecteer de adviezen van de dokter, kiné en trainer.