

AKTIVE fødder 2017

I år kan du støtte
Scleroseforeningen Fredericia og Kolding
- hvem skal vi støtte i 2018?

GÅTUR LANGS VOLDEN

Lørdag d. 22. april kl. 09.30 i Fredericia



Gratis arrangement. Få gang i fødderne og meld dig til en hyggelig 5 km gåtur. Sidste år var vi 304 deltagere – lad os slå den!

Alle fødder kan deltage – også hvis du ligger i barnevogn, har små eller svage ben, eller hvis du har brug for en arm eller et skub – ruten er planlagt derefter. Der vil både være mulighed for at vælge en guidet rute og en kortere rute, hvis du ønsker det.

VIND FLOTTE PRÆMIER

- 1 x gavekort til Kryb i ly Kro
- 1 x gavekort til Køreteknisk Anlæg
- 3 x gavekort til fodbehandling
- 2 x gavekort til High End Sport
- 10 x gavekort til Holst Sko
- 4 x gavekort til Ecco
- 2 x gavekort til træning hos Topform med flere...

GODE RÅD

Terapeuter fra Vasegårdens Klinikker vil stå til rådighed, uden for Holst Sko indtil kl. 13.00, hvis du har spørgsmål til fødder eller andre skader i bevægeapparatet.

TIL- MELD

Sidste frist for tilmelding: fredag d. 14. april
Du kan tilmelde dig på vasegaardensklinikker.dk eller møde op i Vasegårdens Klinikker, Jernbanegade 15-17 A, 7000 Fredericia eller hos Holst Sko, Danmarksgade 18, 7000 Fredericia. Du deltager på eget ansvar.

TJEK IND

Fra kl. 09.30 er der "tjek ind" i træningslokalet i Vasegårdens Klinikker, Jernbanegade 15, 7000 Fredericia. Ved fremvisning af din tilmeldingblanket får du udleveret en rygsæk med forskellige gavekort og andet godt.

START

Kl. 09.45 mødes vi ved Herfordparken lige overfor Vasegårdens Klinikker til en kop te eller kaffe. Arrangementet åbnes af en lokal politiker fra Fredericia Kommune. Herefter har vi en glad lille opvarmning.

Kl. 10.00 er vi i samarbejde med Fodslaw klar til at gå. Der er forskellige hold, du kan vælge alt efter hvilket tempo, du ønsker at gå i. Fodslaw har afmærket ruten, så du kan også vælge at gå ruten alene.

PIT STOP

Midtvejs ved Østerstrand vil du møde en forfriskning fra Føtex.

TAK FOR I DAG

Ruten ender hos Holst Sko, hvor du har mulighed for at deltage i lodtrækningen om en række fine præmier. Alt du skal gøre, er at aflevere din tilmeldingsblanket med navn, mail og telefon i den blå spand foran butikken. Offentliggøres også i Elbobladet i uge 17.



Vasegårdens Klinikker
- et godt fundament for et aktivt liv

new feet
MEDICAL FOOTWEAR

holst
forat vi elsker sko!

I samarbejde med Elbobladet, Fredericia Shopping og Fredericia Kommune
Ansvar for sponsorer: Diabetesforeningens lokalkomite

**SPAR 25%
HOS HOLST SKO**
Gælder udvalgte sko og
sandaler fra **New Feet**
lørdag d. 22. april kl. 11 - 14

Assegårdens Kliniker
Assegårdens Kliniker
Assegårdens Kliniker

Elbo Bladet
Falkovej
Fasanvej

hoksi

PIT
STOP



6. Juli Garden
J.B. Nielsens Plads K1, 1.1



fatex

FREDERICA SHOPPING

BKI
Bikes

STORMES
GRAFISK

Sponsorer uden for bygrænsen: