

AKTIVE fødder 2019

Vasegårdens Klinikker
- et godt fundament for et aktivt liv



**-20% HOS
HOLST SKO**

Gælder udvalgte sko fra
Viking Footwear
lørdag d. 13. april
kl. 11-14

GÅTUR LANGS VOLDEN

Lørdag d. 13. april kl. 9.30 i Fredericia

Gratis arrangement - få gang i fødderne og meld dig til en hyggelig 5 km gåtur

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. Det vil også være muligt at vælge en kortere rute, hvis du ønsker det.

NYHED Vi glæder os over at kunne støtte op om Danske Hospitalsklovne, som i år går med på ruten og vil sprede godt humør og smil til store og små. I år sponsorerer Viking Footwear 5 stk. gavekort til en værdi af kr. 799,- til køb af VIKING sko hos Holst Sko. Gavekortene gemmes i 5 vilkårlige rygsække, som udleveres på dagen.

**TJEK
IND**

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

START

Kl. 10.00 er vi klar til at gå. Vi har plads til alle, uanset hvilket tempo du ønsker at gå i. Fodslaw har afmærket ruten, så det er let at finde vej.

**PIT
STOP**

Midtvejs ved Østerstrand er der mulighed for at tage et hvil og nyde den smukke udsigt, imens du nyder en forfriskning fra Føtex. Herefter går turen videre mod gågaden, hvor 6. Juli Garden følger os det sidste stykke på festlig vis.

**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.

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

Sidste frist for tilmelding er fredag d. 5. april

Du kan tilmelde dig på vasegaardenslinikker.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.



I samarbejde med:





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



Sponsorer uden for bygrænsen: