

Wandeluurtjes in Heist op den Berg

Ben je graag in beweging, maar komt het er niet altijd van? Hou je van wandelen? Heb je het altijd druk en zie je het niet zitten om er alleen op uit te trekken? Dan zijn onze wandeluurtjes op woensdagavond geknipt voor jou!

Wat?

± 1 uur, 4-6 km wandelen
Honden aan de leiband

Voor wie?

Een organisatie van wandelclub IVAS.
Deelname is gratis voor leden van Wandelsport Vlaanderen;
lid worden kan via www.ivas.be (lidgeld 2021: €14,00 per jaar)



Wanneer? Elke woensdagavond van 20u tot 21u.

Waar? Vertrekplaats: Mijn gezonde voeding
Bergstraat 25, Heist op den Berg
Zie ook www.mijngezondevoeding.be



Wat heb je nodig?

- ▶ Gemakkelijk schoeisel om te wandelen
- ▶ Kleding volgens de weersomstandigheden
- ▶ Bij voorkeur een fluo hesje om op te vallen
- ▶ Een lamp of lichtje om de weg te verlichten



Doel? Door in groep te wandelen, willen we bewegen gemakkelijker en toegankelijker maken. En met een babbeltje onderweg heb je zo een uur gestapt!

Deze wandeluurtjes zijn een organisatie van wandelclub IVAS, lid van Wandelsport Vlaanderen. Begeleiders zijn Wim Van Acker en Natacha Van der Auwermeulen, beide gediplomeerde wandelinitiatoren onder Wandelsport Vlaanderen. Als voedingspecialist is Natacha ervan overtuigd dat ons lichaam naast gezonde voeding ook voldoende lichaamsbeweging nodig heeft en laat wandelen nu net de ideale basis zijn voor je dagelijkse dosis beweging! Leden van Wandelsport Vlaanderen zijn onderweg verzekerd voor eventuele wandelongevallen, mits registratie op de aanwezigheidslijst.

V.U. Eric Geudens • WSV IVAS Itegem • Vogelzangstraat 35 • 2222 Itegem