

WOT (Walo on tour)

We gaan met Walo opnieuw onze streek verkennen. Enkele van onze leden laten graag hun favoriete loop- of wandeltoertje zien. Voor elke deelname krijg je 5 punten, en na afloop kan ter plaatse iets gedronken worden. Met z'n allen daarheen dus!

14/05/2025: Sint-Gillis-Waas (Francine)

Houtvoortstraat 24/L, 9170
verzamelen om 19.30 uur

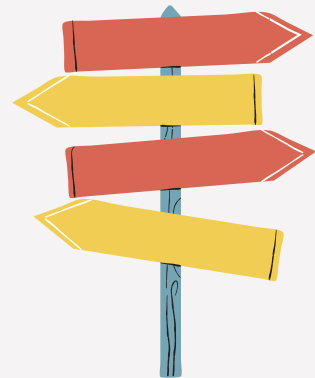
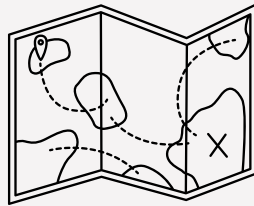
18/06/2025: Bornem (Ulrich)

09/07/2025: Lokeren (Hans)

06/08/2025: Sinaai (Danny)

29/08/2025: Nieuwkerken-Waas (Bert)

Marc Van Hove



Sessie: Core Stability

Voorkomen is beter dan genezen, en door je romp te versterken kun je ervoor zorgen dat verschillende klachten minder snel ontstaan. Een sterke core (romp) is om meerdere redenen belangrijk: het voorkomt blessures, verbetert sportprestaties en zorgt voor een betere lichaamshouding, zowel staand als zittend. Joke David wil ons graag leren hoe we een sterke core kunnen opbouwen, zodat we blessures kunnen vermijden. En na afloop volgt er natuurlijk een lekker drankje

Wanneer: Vrijdag **27/06/2025**

19.30 uur

Waar: De Ster

verzamelen aan ingang Lange Rekstraat

Inschrijven: Een mailtje aan Jean-Pierre (voor 16/06)

Tip: trek wat sportieve kledij aan



Met dank aan onze sponsors

Advocatenkantoor Busschaert - Argenta - Bouwonderneming Beck -
Gedeelde Vreugde - KBC Private Banking - MN Technics - Uitvaartzorg
Van De Velde - Ulrich Smet Reanimatie + Advies - Vergucht Kevin

