



KIJKER

— afdeling OOSTERWIJK —

MAART 2010

- 45 jaar kwb Oosterwijk - 45 jaar kwb Oosterwijk - 45 jaar kwb Oosterwijk -

kwb-ledenfeest op 20 maart in 't Klokkenhof

Vorige maand hebben jullie de uitnodiging ontvangen voor ons kwb-ledenfeest. In het kader van ons 45-jarig bestaan gaat het er heel wat anders uitzien dan de vorige jaren.

Dit jaar mag elk kwb-lid ook 2 vrienden of volwassen kinderen uitnodigen.
Kwb-leden betalen 22 euro, vrienden die geen lid zijn 25 euro.

Doe je graag mee en ben je nog niet ingeschreven?

doe het dan nu direkt!

- mail naar info@kwboosterwijk.be
- of telefoneer naar Marc Van Roy, 014/265744



Betalen kan via onze bestuursleden, of door storting op rekening **787-5057044-09**.

Kwb 'Run for Fun' : start op 12 april om 19u aan het kwb-lokaal



Op maandag 12 april starten we weer met onze loopinitiatie 'Run for Fun'.
We starten, net als vorig jaar, volledig van nul.

Met looptochtjes in de omgeving van ons kwb-lokaal bouwen we onze conditie stap voor stap op.

Laat je alvast niet afschrikken.

Het enige wat je nodig hebt zijn aangepaste sportschoenen en je goed humeur.
De conditie komt automatisch, en sneller dan je denkt.

Elke deelnemer ontvangt de eerste dag een schema, dat gebaseerd is op 3 dagen oefenen per week.

De eerste week wordt de groep op maandag, woensdag en vrijdag begeleid door een kwb-verantwoordelijke.
De daaropvolgende weken zal er begeleiding zijn op maandag, en kan er vrij worden gelopen op de andere dagen. Je zal er ongetwijfeld zelden alleen zijn.

Na 10 weken bereik je een conditie die je zal toelaten om 5 km te lopen.

Midden juni organiseren we dan ook een (vrijblijvende) eindproef, met uitreiking van een diploma en aansluitend sportcafé om samen met alle deelnemers en supporters deze prestatie te vieren.

Extra info? Die kan je bekomen bij Dirk Thys, tel.014/26.28.24 of mail naar thys.bellens@gmail.com.



Maart 2010

afdeling OOSTERWIJK

Kwb-Oosterwijk start met een nieuwe website

Kwb-oosterwijk is sinds kort de gelukkige eigenaar van een zeer gemakkelijk te onthouden domein-naam:

kwboosterwijk.be

E-mail

Diegenen die onze 'kijker' de vorige maanden aandachtig hebben gelezen, hadden het misschien al gemerkt: ons kwb-emailadres dat je terugvindt op elke 'kijker' is reeds gewijzigd sinds 1 januari 2010.

Stuur vanaf nu uw mails naar
info@kwboosterwijk.be

Website

Naast dit nieuwe mailadres zal **vanaf midden maart** ook onze nieuwe kwb-website online zijn! Deze website werd geheel nieuw ontworpen en zal maandelijks een update krijgen zodat je via deze weg altijd de meest recente informatie kan vinden. Je vindt er alle actualiteiten, het jaarprogramma, de allernieuwste 'kijker', inschrijvingsformulieren en nog veel meer.

Bezoek onze nieuwe website en surf naar
www.kwboosterwijk.be



Kwb-wijnproefavonden: elke maand een ontspannende activiteit

De volgende wijnproefavond gaat door op **dinsdag 13 april 2010**.

De avond start om 20u in ons kwb-lokaal. Deelnameprijs: kwb-leden 5 euro / niet-leden 8 euro.

Wil je meer info? Tel. Marc (014/265744)

Voorbije activiteiten

De Valentijn/Gezinsbrunch van 14 februari laatstleden was een succes. Een dertigtal deelnemers kwamen langs om te smullen van het uitgebreid ontbijtbuffet.