



# KIJKER

— afdeling OOSTERWIJK —

APRIL 2010

## Kwb 'Run for Fun' : Ben jij ook klaar voor de start?

Deze maand is het zo ver. Op maandag 12 april om 19u30 starten we 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.

Dit jaar geeft onze voorzitter het goede voorbeeld door zelf mee te lopen!

Deelnameprijs is **10 euro**, te betalen ter plaatse op de eerste maandag.

Hiervoor krijg je:

- een loopschema
- sportverzekering
- Uitnodiging voor de afsluitende activiteit
- Een diploma, als je slaagt voor de eindproef



Elke deelnemer ontvangt de eerste dag een loopschema.

Het schema is gebaseerd op 3 dagen oefenen per week: maandag, woensdag en vrijdag.

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.

Op vrijdag 18 juni organiseren we de eindproef: **5 km lopen**.

Je bent uiteraard vrij of je hier al dan niet aan deelneemt.

Na de eindproef voorzien we de uitreiking van de diploma's en houden we 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](mailto:thys.bellens@gmail.com).



**Tot maandag, om 19u30 aan het kwb-lokaal !**

Bezoek onze nieuwe website en surf naar  
**[www.kwboosterwijk.be](http://www.kwboosterwijk.be)**

### **Kwb-wijnproefavonden: elke maand een ontspannende activiteit**

De volgende 2 wijnproefavonden gaan door op **dinsdag 13 april 2010** en op **dinsdag 11 mei 2010** en staan volledig in het teken van 'Italiaanse wijnen'. De avonden starten om 20u in ons kwb-lokaal.  
Prijs: kwb-leden 5 euro/niet-leden 8 euro. Info? Tel. Marc (014/265744)

### **Kwb-ledenfeest: Bedankt voor jullie talrijke opkomst!**

Met 86 deelnemers waren jullie nog talrijker aanwezig dan de vorige jaren.

Wij hopen alvast dat jullie en jullie vrienden er van genoten hebben. Hieronder vinden jullie enkele sfeerfoto's. Heb je opmerkingen, suggesties of wil je gewoon even laten weten wat je er van vond? [Mail ons!](mailto:info@kwb.be)



### **Komende activiteiten**

- **Lekkerbekkentocht** op 24/5.

Traditioneel organiseren wij op 2de pinksterdag een fietstocht voor heel het gezin. Dit jaar wordt het een geheel nieuw concept: Keuze uit een korte en lange fietstocht met allerlei lekkernijen onderweg.  
U leest er alles over in de Kijker van volgende maand.

- **Samenaankoop Mazout:**

Eveneens in de Kijker van volgende maand: het bestelformulier voor de jaarlijkse samenaankoop van mazout !  
Inschrijven kan tot 27/5, levering is voorzien in de loop van juni.

- **Invullen belastingsbrieven (ACW):** Gaat door op 25/5 in ons kwb-lokaal.

- **Planningsvergadering** op 16/6:

Wil je helpen bij onze kwb-activiteiten? Kom dan zeker naar onze planningsvergadering in juni.  
Daar kan je samen met de rest van het bestuur de activiteitenkalender van volgend werkjaar uitwerken.

