



KIJKER

kwb Oosterwijk



Kwb - Infoavond : 'Al fietsend in topconditie'

Fietsen is één van de gezondste manieren om onze basisconditie te onderhouden. Geschikt voor alle leeftijden, weinig belastend voor ons lichaam, en populair bij een breed publiek.

Willen we echter meer bereiken dan een basisconditie, dan is overschakelen naar 'sportief' fietsen een goed idee. 50 km fietsen aan een stevig tempo ligt binnen ieders bereik.

Tijdens onze info-avond 'Al fietsend in topconditie' kom je alles te weten over hoe je op een gemakkelijke en gezonde manier overschakelt van recreatief fietsen naar sportief fietsen.

Volgende thema's zullen zeker aan bod komen:

- Het belang van goed fietsmateriaal en aangepaste fietskledij
- Houding op de fiets
- Veilig fietsen
- Conditie, uithouding en training
- Ons prestatieniveau aanpassen aan ons lichaam
- Basisbegrippen rond het gebruik van een hartslagmeter
- Energieverbruik in ons lichaam: over vetten, trage suikers en snelle suikers
- Omslagpunt, aërobe- en anaërobe trainingszones



Na de pauze, kom je volledig vrijblijvend ook alles te weten over ons ander kwb-initiatief 'Start to bike', dat van start gaat begin april als er voldoende geïnteresseerden zijn.

Deze infoavond zal worden verzorgd door enkele van onze eigen bestuursleden, die later ook de 'Start to bike'-activiteiten op zich zullen nemen.

Zij delen graag hun fiets-ervaringen met u, en beantwoorden naar best vermogen uw vragen. We zorgen ook voor praktische voorbeelden van fietsmaterialen en fietskledij.

Wanneer?

Dinsdag 25 februari om 20u in ons kwb-lokaal in de Schuurveldstraat.

Voor wie?

Voor iedereen die graag wat meer te weten komt over conditie-opbouw. Ook niet-kwbleden zijn welkom! Nodig gerust uw vrienden uit.

Deelname

Gratis !! Onze kwb-leden hebben natuurlijk een (fiets)beentje voor. Voor hen voorzien we een gratis drankje.

'Kom eens eten' met Valentijn (14/2)

Vergeten in te schrijven? Het kan misschien nog net ! (Tot 7 februari)

- via een mailtje naar ons kwb-mailadres info@kwboosterwijk.be met duidelijke vermelding van 'kom s eten' + naam + aantal deelnemers
- of door even te telefoneren naar 014/262824 (Dirk, na 19u)



Kwb Oosterwijk zoekt deelne(e)m(st)ers voor 'Start To Bike'.

Kwb Oosterwijk wil **begin april** starten met een nieuw sportief initiatief : 'Start to Bike' op woensdagavond. Het doel van dit initiatief is de deelnemers op een 10-tal weken een basisconditie te laten opbouwen die toelaat om sportieve fietstochten van +- 50km te maken.



Voorwaarde is wel dat er voldoende deelne(e)m(st)ers zijn om deze sportieve uitdaging onder begeleiding van enkele ervaren fietsers aan te vatten.

Daarom vragen wij dat personen die geïnteresseerd zijn, dit aan ons laten weten ten laatste tegen eind februari :

- via mail (info@kwboosterwijk.be)
- of telefonisch (014/265744 - Marc)
- of uiteraard tijdens de infoavond 'Al fietsend in topconditie' die doorgaat op dinsdag 25/2 – 20u.

Kwb Ledenparty - zaterdag 22 maart 2014

We organiseren dit jaar weer een erg luchtige ledenparty, waarbij de nadruk ligt op gezelligheid en ambiance.

Kom langs voor een babbeltje en een drankje, en de nodige ambiance op de dansvloer. Wij zorgen er tussendoor voor dat jullie geen honger zullen lijden: Belgische kost à volonté !

Onze Kwb Ledenparty is voorbehouden voor onze kwb-leden. Maar net als vorige keer mag u ook deze keer weer 2 extra personen uitnodigen en meebrengen.

Hou de datum reeds vrij en nodig nu reeds uw vrienden uit als zij graag meefeesten.

Meer informatie over deze activiteit en over de inschrijvingen vindt u volgende maand in de Kijker .



Kwb-wijnproefavonden.

Het wijnproeven gaat door in ons kwb-lokaal. We starten telkens om 20u. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Kwb-leden: 5 euro / Niet leden: 10 euro. In deze prijs zijn alle wijnen inbegrepen.

Info: Tel. Marc 014/265744.

Dinsdag 11 februari 2014: "Spaanse wijnen (1)"

Dinsdag 11 maart 2014: "Wijnen van de Wijnzaak"

Dinsdag 8 april 2014: "Spaanse wijnen (2)"

Dinsdag 13 mei 2014: "Bezoek aan een wijndomein"

Dinsdag 10 juni 2014: "Breng je eigen wijntje mee"

Allerlei.

⇒ Infoavond 'Wetgeving op Bruggpensioenen' op 18 maart in ons kwb-lokaal. Organisatie: ACV Oosterwijk