

Het wordt ...Zomer



Je leest het goed dit goed, ik ben officieel zelfstandig trainer wandelsport niveau 3.
Het hoogste niveau wat je binnen de sport kunt behalen.

Het was een spannende zaterdag, alles wat ik heb moeten inleveren is zonder opmerkingen er door heen gekomen. Maar helaas ging door de zenuwen mijn praktijk een stuk minder. Mijn eigen trainer heeft een goed woordje gedaan en ik moest ter plaatse een nieuwe training schrijven, als bewijs dat ik de ingeleverde trainingen zelf heb geschreven. En ook daar was ik met vlag en wimpel door heen gekomen en toen ben ik als nog geslaagd.

Ik heb de afgelopen tijd veel geleerd en ik hoop dat ook jullie daar de komende tijd de vruchten van gaan plukken.

Staatsbosbeheer

Tijdens onze laatste vakantie hebben wij (mijn man en ik) vele routes gelopen van staatsbosbeheer. Het waren alle prachtige routes. Het zijn geen lange routes, maar vaak wel makkelijk uit te breiden. En ook hier in brabant heeft staatsbosbeheer routes en activiteiten. Het zijn echte aanraders. [Alle uitjes in de natuur \(staatsbosbeheer.nl\)](#)

Tip van de Juni

In de hoop dat ooit een de regen op houdt en de zon wel degelijk gaat schijnen;

Bij warmer weer denk dan aan een flesje water om mee te nemen tijdens het wandelen. Maar ook bescherming in de vorm van een pet/hoed en zonnebrand creme. We hebben zo veel regen gezien, onze huid kan niet tegen de zon.



Maandagavond Clinics

In de maanden juli en augustus geef ik (wandeltrainer) op de maandagavond van 19:30 tot 20:30/21:00 steeds een andere clinic.

Tijdens deze clinics staat steeds een onderwerp centraal. We lopen geen afstanden, maar de focus ligt op oefeningen of meditatie.

Onderwerpen;

8- juli Verbeteren wandeltechniek/houding

15-juli Stille wandeling

22-juli Voorbereid op lange tochten

29-juli Meditatie wandeling

5-aug Verbeteren wandeltechniek/houding

12-aug Stille wandeling

19-aug Voorbereid op lange tochten

26-aug Meditatie wandeling

Kosten 5 Euro per deelname.

Opgeven uiterlijk de zondag er voor tot 19:00.

Gaat door bij minimaal 4 deelnemers, max 10.

Startlocatie; Anconalaan Sportpark Bokt (kan afwijken ivm de verwachte muggenplaag, maar blijft Eindhoven-Noord)

WandelSleutels - Wandelen kan je gezondheid gunstig beïnvloeden
Cindy Nagtzaam - Wandelinstructeur
e-mail: Wandelsleutels@outlook.com website: Wandelsleutels.nl



Facebook



WandelSleutels



Share



Tweet



Share



Pinterest

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u wandelsleutels@outlook.com toe aan uw adresboek.

