

## De vakanties komen er aan



Alweer nieuwsbrief nummer 3, ik begin het leuk te vinden om je iedere maand op de hoogte te houden met leuke tips. Maar mocht je een onderwerp hebben dat jij interessant vindt om zelf iets over te delen of iets over wilt weten, geef het aan.

### Ook ik ga op vakantie

Mijn vakantie staat gepland in de eerste week van juni, 3 tot en met 7 juni.

En in september 3 weken, 9 tot en met 27 september.

Ik heb geen vervanging, maar het staat jullie vrij om zelf te blijven lopen.

### Tip van de Mei

Het is tijd voor de wandelevenementen. Kijk op [wandel.nl](http://wandel.nl) voor de landelijke evenementen, maar hou ook Groot Eindhoven of de wijkkrantjes in de gaten. Bijvoorbeeld;

#### **Wandelvierdaagse Meerhoven**

Ma 27 mei 2024 t/m do 30 mei 2024

18:30 - 19:45 uur

#### **Wandel Tweedaagse Vaartbroek**

donderdag 23 en vrijdag 24 mei!



### Maandagavond Clinics

In de maanden juli en augustus geef ik 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.

Onderwerpen;

8- juli	Verbeteren wandeltechniek/houding
15-juli	Stilte wandeling
22-juli	Vorbereid op lange tochten
29-juli	Mindful walk
5-aug	Verbeteren wandeltechniek/houding
12-aug	Stilte wandeling
19-aug	Vorbereid op lange tochten
26-aug	Mindful walk

Kosten 5 Euro per deelname. Opgeven uiterlijk de zondag er voor tot 19:00.

Gaat door bij minimaal 4 deelnemers.

Startlocatie; Anconalaan Sportpark Bokt

**Wandel**Sleutels - Wandelen kan je gezondheid gunstig beïnvloeden

Cindy Nagtzaam - Wandelinstructeur

e-mail: [Wandelsleutels@outlook.com](mailto:Wandelsleutels@outlook.com) website: [Wandelsleutels.nl](http://Wandelsleutels.nl)



Facebook



WandelSleutels



Share



Tweet



Share



Pinterest

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