



"Trek je stoute (wandel)schoenen aan en de wereld ligt aan je voeten"

Huizen, december 2017.

Beste allemaal,

Een aantal personen doet al bijna twee jaar de wandeltrainingen die wekelijks worden gehouden.

De afgelopen 2 jaren is dat uitgegroeid tot ongeveer 20 enthousiastelingen, waarvan wekelijks gemiddeld 10 personen, ongeacht de weersomstandigheden, aanwezig zijn. Tevens hebben een aantal personen de bekende wandeltochten, zoals de 4-daagse van Nijmegen, inmiddels volbracht.

Wandelen is erg goed voor ons, zo wordt ons dagelijks ingepeperd.

Maar waarom eigenlijk?

De positieve effecten zijn: je krijgt meer botmassa, een steviger kraakbeen, sterkere spieren, je gaat efficiënter afvallen, je conditie gaat met de wandel (kilo)meters vooruit en belangrijk is: je krijgt er een goed humeur door.

Een groot aantal personen van onze 2de generatie uit de Molukse gemeenschap en natuurlijk iedereen die daarmee een verwantschap hebben en/of eventuele vrienden en/of kennissen, hebben nu of binnenkort de gepensioneerde leeftijd bereikt.

Met name deze personen, nodigen wij van harte uit op onze wekelijkse wandeltrainingen. Er worden verschillende routes gelopen.

Voor de beginners 3 of 6 km en voor de gevorderden een route van tussen de 10 en 12 km. Aan het eind van de wandeltocht zal de avond afgesloten worden met koffie of thee.

Nieuwsgierig en wil je graag meedoen?

Hoe meer zielen, hoe meer wandelvreugd en natuurlijk zijn jullie hierbij van harte uitgenodigd.

Locatie : Elke maandavond bij stichting GOSEPA
Aanwezig : 19.00 uur
Benodigheden : Goede wandelschoenen en eventueel regenkleding

Wij zien jullie graag!



Mickey Matitahatiwen.
Robbert Wattimury.

