

Donderdag wandeldag

Beweegcollectief Mook en Middelaar



 **Donderdag 1 januari 2026 van 09:30 tot 11:30 uur**
Over 4 weken

 **rksv Eendracht'30**
Bovensteweg 61, Mook

 **Terugkerende activiteit**
Wekelijks op donderdag tot en met 8 januari 2026

Georganiseerd door het Beweegcollectief Mook en Middelaar en Fit&Fun Heumen

Hou jij van wat langere wandelingen met een groepje en een begeleider met of zonder poles? Ben je van plan om in 2025 de Vierdaagse te gaan lopen en wil je jezelf goed voorbereiden? Sluit je aan bij onze wekelijkse sessies sportief wandelen. Hier krijg je de kans om je uithoudingsvermogen te vergroten terwijl je in gezelschap geniet van de buitenlucht. Startdatum: Donderdag 14 september 9.30 uur, bij voldoende deelnemers wekelijks. Twee keer gratis meelopen. Waar: Verzamelpunt: kantine sportpark Eendracht aan de Bovensteweg in Mook. Wat kun je verwachten:

1. Lange Wandelingen: We zullen gedurende ongeveer twee uur wandelen.
2. Sportief Wandelen: Verhoog je wandeltempo en uithoudingsvermogen,.
3. Nordic Walking: Als je wat extra intensiteit wilt, 90 % van je spieren wilt gebruiken.
4. Sociale Ondersteuning: Doe mee en wordt lid van onze vereniging.
5. Deskundige Begeleiding: Onze enthousiaste wandelbegeleider Ton Broekmans zal je begeleiden bij je trainingen en je helpen om je doelen te bereiken.

Wat mee te nemen:

- Comfortabele kleding en wandelschoenen,
- Voldoende water,
- Eventueel je eigen Nordic Walking poles (indien beschikbaar),
- En een goed humeur.

Om deel te nemen, geef je je op bij Ton Broekmans via telefoonnummer: 06 29081344. Dit stelt ons in staat om de groepsgrootte te plannen en je goed te begeleiden tijdens de training. PS Bereid je voor op de Vierdaagse en/of werk aan je wandelconditie met ons! We kijken ernaar uit om je te verwelkomen. Voor verdere vragen of informatie, neem gerust contact op met Ton Broekmans.

Waar

Mook

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Buurtactiviteit

Ga voor meer informatie naar

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61

Donderdag wandeldag

01-01-2026 / 09:30 - 11:30

Bovensteweg 61