

Wandelclub Oegstgeest

Veel mensen komen er niet aan toe om naar de sportschool te gaan, of om te gaan hardlopen omdat dat eenvoudig weg voor hen net iets te veel discipline vraagt. Ze zijn zich er echter vaak wel van bewust dat bewegen belangrijk is voor de gezondheid, maar vinden het dus moeilijk om iets te vinden dat bij hun past. Wandelen is dan een goede en gezonde manier van bewegen.

Echter, alleen wandelen is ook vaak niet leuk. Om toch in Oegstgeest iets laagdrempeligs te bieden om niet in je eentje te hoeven wandelen maar samen met anderen is het idee ontstaan om een wandelclub op te richten. Wandelen met een groepje is veel gezelliger dan in je eentje het dorp rond te lopen. Half augustus gingen we van start met onze eerste wandelingen. Voorlopig willen we twee keer in de week gaan wandelen.

Op woensdagavond en op vrijdagochtend. Inmiddels hebben we een aantal routes uitgestippeld van een half uur.

Niet te lang zodat het voor iedereen goed te doen is om mee te wandelen. Mocht later blijken dat er behoefte is aan langere routes, dan gaan we dat ook regelen.

Regio

Mensen die denken dat ze een half uur niet redden, bieden we de mogelijkheid aan om ze individueel te begeleiden om dit toch op te bouwen. Naast de twee keer per week, gaan we ook eens per twee maanden elders in de regio een langere wandeling organiseren, welke we afsluiten met een kopje koffie. Kortom, iedereen die met ons mee wil lopen is van harte welkom.

Voor meer informatie kun je kijken op www.wandelcluboegstgeest.nl of contact opnemen met Esther Boskman of Marja Bosman via email wco@xs4all.nl of telefoon (071-) 5157367.

