

Informatie extra activiteiten Action4Vitality versie 12 september 2017:

Woe 13 september:

Bezoek aan [Boomkwekerijmuseum Boskoop](#) met de expositie '**Een groene apotheek, geneeskracht uit boom en plant**' en/of (naar keuze!) een leuke workshop van ons eigen clublid Tanya: "Na het sporten gevoel".

Tanya schrijft: Na een fijne en uitdagende sportles kun je de volgende dag wakker worden met een pijn in je spieren. Sporten is fijn, maar de spierpijn maakt het er niet makkelijker op.

Of: je valt tijdens je favoriete sportles over een dennenappel, met als gevolg een blauwe en bonte vertoning op je armen en/of benen.

En van de winter daalt de temperatuur... dit betekent koude spieren en ledematen. Je kan je skipak natuurlijk aandoen maar dat staat niet zo flatteus.

Gelukkig zijn er nog mooie kruiden die je hierbij kunnen helpen! Vanmiddag heb je keuze uit het maken van een heerlijke **The Day After zalf, Anti bont en blauwbalsem** of **Summer feeling zalf**.

Behalve een zalf smeren kunnen kruiden nog meer voor ons betekenen na het sporten! Ben je benieuwd? Kom dan in het mooie boomkwekerijmuseum in Boskoop.

tijd: van 13.30 – 15.30 uur

Entree museum: gratis met museumkaart of anders € 5,00

Volg je de workshop dan kost het € 20,00 (incl. entree museum en kopje kruidenthee) Heb je een museumkaart? Graag meenemen! Maximaal 15 personen.

Geef je op! **Vermeld apart of je de workshop gaat doen.** En informeer mij of je wilt carpoolen of op eigen gelegenheid naar Boskoop rijdt. Leuk!



Wegwerkzaamheden bij de Witte Raaf!

Op maandag 25 september, dinsdag 26 september en woensdag 27 september zal de buitentraining starten in De Zilk: [ingang de Zilk](#) van de Amsterdamse Waterleidingduinen. Denk aan strippenkaart, parkeergeld via bankpasje en entreekaartje. Ik zorg voor koffie en koek na afloop!



Zondag 1 oktober: Jubileum 12,5 jaar Action4Vitality



Walking Lunch!

Op 1 oktober is het echt waar... Action4Vitality bestaat dan 12,5 jaar! Om deze mijlpaal niet zomaar voorbij te laten gaan, nodig ik alle sportleden uit voor een gezellige Walking Lunch in ons bos!

We lopen kris kras door ons eigen unieke wandelgebied met onderweg een aantal kleine versnaperingen.... gezellig! En lekker! En met slecht weer met een pluutje in de hand!

Ontvangst met koffie/thee 10.00 uur bij "ons bankje"

einde plm. 13.30 uur. Deelnamekosten zijn natuurlijk gratis.

Doe ook je wandelschoenen aan en loop mee! Rond 10.30 uur vertrek van 3 groepen:

groep 1: Sportief wandelen, hoog tempo, lange route – plm. 12,5 km

groep 2: Sportief wandelen, gemiddeld tempo, medium route – plm. 7,5 km

groep 3: Sportief wandelen, easy tempo, kortste route. – plm. 5 km

Loop met of zonder stokken. Er wordt deze ochtend niet hardgelopen. De les van 09.00 en 10.00 uur van het reguliere rooster vervallen op deze dag.

De inschrijving [zal mogelijk zijn uiterlijk tot en met 20 september](#)

Geef je ook aan met welke groep je mee gaat doen?

Op naar 25 jaar Action4Vitality!

Woensdagavond 1 november: 19.00 – 20.45 uur.

Outdoor Lichtjestraining.

Na afloop warme chocolademelk!

Sportief wandelen (zonder stokken) en oefeningen in het donker...

Neem zelf een hoofdlampje mee! Start bij de Witte Raaf.

Geef je op tot uiterlijk 30/10.