

Wandelbeurs 2018 – Workshops / lezingen

Zaterdag 29/09

<i>Blackroll</i>	<i>10u</i>	<i>Massage foam roller</i>
<i>GPS-4-Rent</i>	<i>11u</i>	<i>Wandelen met GPS & Apps voor je Smartphone</i>
<i>Wandelsport Vlaanderen</i>	<i>12u</i>	<i>Word wandelexpert!</i>
<i>Luc Van Cauter</i>	<i>13u</i>	<i>Wandelblessures, wat doen we er aan?</i>
<i>Els Messelis</i>	<i>14u</i>	<i>Op ontdekkingstocht naar de Kunst van het Ouder worden</i>
<i>Ria Vanderstraeten</i>	<i>15u</i>	<i>Voeding en lange afstandswandelen</i>
<i>Ria Vanderstraeten</i>	<i>16u</i>	<i>Gezonde voeding en recreatief wandelen</i>

Zondag 30/09

<i>Reinoud Cornelissen</i>	<i>10u</i>	<i>Hoe schakelen we voeding in, ter recuperatie na één- of meerdaagse wandeltochten?</i>
<i>Route You/Pascal Brackman</i>	<i>11u</i>	<i>Hoe stippel ik een wandeling uit?</i>
<i>Blackroll</i>	<i>12u</i>	<i>Massage foam roller</i>
<i>Luc Van Cauter</i>	<i>13u</i>	<i>Wandelblessures, wat doen we er aan?</i>
<i>GPS-4-Rent</i>	<i>14u</i>	<i>Wandelen met GPS & Apps voor je Smartphone</i>
<i>Blackroll</i>	<i>15u</i>	<i>Massage foam roller</i>
<i>Wandelsport Vlaanderen</i>	<i>16u</i>	<i>Word wandelexpert!</i>

Massage foam roller – Blackroll - BLACKROLL® Belgium toont je hoe je met kleine, lichte en handige producten zelf snel je voeten en benen simpel en overal kan masseren na de inspanningen van je wandeling. → Zaterdag & zondag

Wandelen met gps & apps voor je smartphone – gps4rent- Naast allerlei navigatiesystemen en de al goed ingeburgerde gps bij het wandelen is nu ook de smartphone in opmars om je te begeleiden bij wandelen en geocachen. Ontdek de voor- en nadelen van beide systeem. Verneem meer over enkele populaire apps, die je zowel online als offline kan gebruiken om wandeltracks of je wandelprestaties te volgen. → Zaterdag & zondag

Word wandelexpert! – Wandelsport Vlaanderen vzw- Ben jij een fervent wandelaar en geboeid door deze mooie sport? Wil jij graag een expert worden in de wandelsport? Of heb je interesse om in de toekomst een wandelgroep te begeleiden of wandelinitiaties te geven? Dan zijn de opleidingen Initiator Wandelen of Wandelbegeleider zeker iets voor jou! → Zaterdag & zondag

Wandelblessures – Luc Van Cauter- Je krijgt meer uitleg over de meest voorkomende wandelblessures en wat je eraan kan doen. Hoe behandel je efficiënt blaren en insecten- en tekenbeten? Hoe verzorg je onder huidse bloedingen of schaaf- en snijwonden na een valpartij? Wat mag er niet ontbreken in een EHBO-kit voor de wandelaar? → Zaterdag & zondag

De kunst van het ouder worden – Els Messelis - Het leven is een ware ontdekkingstocht naar zin, goede gezondheid, geluk, levenskwaliteit en levenskunst. Deze interactieve lezing biedt boeiende recepten om – in verbondenheid met jezelf en met iedereen om je heen – zinvol, actief en creatief ouder te worden met het diepe besef dat het leven niet altijd even lief voor je is. → Enkel op zaterdag

Voeding en langeafstandswandelen – Ria Vanderstraeten - Zelfstandig sportdiëtiste Ria Vanderstraeten begeleidt regelmatig extreme duursporters (o.a. mountainbike marathon, Spartathlon, uphill running, Dodentocht, 4-daagse van Nijmegen,...) en werkte ook mee aan de begeleiding van trekkings en expedities. Zij geeft meer uitleg hoe voeding een belangrijke rol speelt tijdens een langeafstandstocht. → Enkel op zaterdag

Gezonde voeding en recreatief wandelen – Ria Vanderstraeten- Sportdiëtiste Ria Vanderstraeten spreekt over de positieve invloed van gezonde voeding tijdens een recreatieve wandeling. → Enkel op zaterdag

De rol van voeding na een- of meerdaagse wandeltochten – Reinhoud Cornelissen- Reinhoud Cornelissen is praktijklector bij Foodlab (Thomas More Hogeschool Geel) en legt uit hoe je voeding efficiënt kan inschakelen ter recuperatie na een- of meerdaagse wandeltochten. → Enkel op zondag

Route You – Pascal Brackman - Hoe stippel je zelf wandelroutes uit over paden, door velden zonder paden, over wandelknooppuntennetwerken,...? Hoe maak je rolstoelgeschikte wandelroutes en verdeel je die via CONNECT? Hoe gebruik je de uitgestippelde routes op smartphone, gps of op een eenvoudige print? Hoe maak je afdrukken op topokaarten of als posters en brochures voor je event? → Enkel op zondag

Iedere workshop/lezing duurt ongeveer 1 uur. De aanvangsuren van de diverse workshops/lezingen vind je duidelijk geafficheerd aan de ingang van de Wandelbeurs en op de stand van Wandelsport Vlaanderen vzw.