

Blackroll

Hoe je met kleine, lichte en handige producten jezelf snel, simpel en overal kan masseren

Wandelsport vraagt veel inspanningen van je lichaam!

BLACKROLL® Belgium toont je hoe je met onze kleine, lichte en handige producten jezelf snel, simpel en overal kan masseren en bijkomstig ook nog iets voor je welzijn doet.

In deze workshop gaan wij laten zien, hoe je zelfs snel en simpel je voeten en benen kan masseren, om na een lange wandeling nog beter te herstellen.

#keeprolling and #stayhealthy met #blackrollbelgium

GPS-4-Rent

Wandelen met GPS & Apps voor je Smartphone

Naast het gebruik van allerlei navigatiesystemen bij het wandelen en de bevestigde waarde van de GPS bij het wandelen, is nu ook de Smartphone in opmars om te dienen als begeleider bij het wandelen. (en het geocachen, het nieuwe wandelen, wat jongeren meer aanspreekt)

Vooreerst geven we de voordelen en nadelen van beide systeem, waarbij vervolgens enkele populaire Apps worden toegelicht. Apps welke zowel Online als Offline bruikbaar zijn om wandeltracks te volgen.

Apps om je wandelprestaties op te volgen, Kalenders enz..

Er zijn vooral Apps voor Android en iPhone Smartphones...

Wandelsport Vlaanderen

Word wandelexpert!

Ben jij ook 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? Onze opleidingen Initiator Wandelen of Wandelbegeleider is dan zeker iets voor jou!

Luc Van Cauter

Wandelblessures

De meest voorkomende wandelblessures en wat doen we er aan?

Huidletsels : Blaren , Insecten- en tekenbeten

Valincidenten : Onderhuidse bloedingen, Schaaf- en snijwonden

Toelichting : Wandel EHBO-set

Els Messelis

Op ontdekkingstocht naar de Kunst van het Ouder worden

Het leven is een ware ontdekkingstocht op zoek naar betekenis, goede gezondheid, geluk, levenskwaliteit en levenskunst.

Deze interactieve lezing biedt boeiend recepten aan om – in verbondenheid met jezelf en met alles en iedereen om je heen – zinvol, actief en creatief ouder te worden, dit met het diepe besef dat het leven niet altijd even lief voor je is.

Ria Vanderstraeten

Voeding en lange afstandswandelen

Ria werkt als zelfstandig sportdiëtist. Tevens is ze lid van de VBVD commissie Sportvoeding en is ze ook nog bestuurslid bij de VVS (Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde).

Ze begeleid regelmatig extreme duursporters (mountainbike marathon, Spartathlon, uphill running, Dodentocht, 4-daagse van Nijmegen, ...) en heeft ook meegewerkt aan de begeleiding van trekkings en expedities.

Reinoud Cornelissen

Hoe schakelen we voeding efficiënt in, ter recuperatie na één- of meerdaagse wandeltochten?

Reinoud is praktijklector bij Foodlab (Thomas More Hogeschool Geel). Tevens is ze lid van de VBVD commissie Sportvoeding. Zijn expertise ligt vooral bij het triathlon.

Route You/Pascal Brackman

Hoe stippel ik een wandeling uit?

- Hoe stippel je zelf wandelroutes uit over paden, door velden zonder paden, over wandelknooppuntennetwerken,...
- Hoe plaats je praktische en interessante info bij een route
- Hoe maak je rolstoelgeschikte wandelroutes en verdeel je die via CONNECT
- Hoe kan je die uitgestippelde routes gebruiken op smartphone, gps of op een eenvoudig afdrukje
- Hoe kan je afdrukken maken op topokaarten, of als posters en brochures voor jouw event