

Uitvoerende partij Ann Taveirne fysio

We starten de wandeling met rek en strekken in een rondje. Dit is altijd al erg gezellig want we kennen elkaar ondertussen al een beetje. Het weekend wordt besproken en natuurlijk hebben we het over het weer. Dit is nooit helemaal naar wens, maar echt slecht weer hebben we nog niet gehad met wandelen. Het is fijn dat we met een groepje afspreken want bij bewolkt weer of harde wind ga je zelf niet zo snel wandelen. We lopen een flink stuk tot aan de heuvel. Hier gaan we wel eens op en af of we gaan over het boomklim parcours. Beide zijn leuk. Het ene is meer voor de conditie terwijl de andere oefeningen meer evenwicht vraagt. Het is niet erg als je niet zo snel bent als de rest. Ze wachten keurig op je en moedigen je aan. Het is fijn dat je zo op je eigen niveau uitgedaagd wordt. We eindigen meestal bij de fitness apparaten. Hier doen we een circuitje wat ook erg leuk is. Het is grappig dat we ondertussen ook de vaste wandelaars kennen en iedereen ons ook gedag zegt. Na afloop doen we vaak nog een kopje koffie met de groep bij het restaurant.

