

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2013

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2013	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
JOGGINGCURSUS 2013	5
HIS ROYAL COACHNESS	6
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST	7
DESCENTE DE LA LESSE 25 AUGUSTUS 2013.....	7
STRATENLOOP GRIMBERGEN 31 AUGUSTUS 2013	8
LENTE-UITSTAP BORGLOON.....	9
RONDJE GRIMBERGEN.....	13
NIEUWE KNIPKAARTEN.....	14
ONZE WEBSITE GEHACKED.....	14
LUSTRUMFEEST 27 SEPTEMBER 2013	15
SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET	16

NIET VERGETEN...

JOG-IT

Zondag 25 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 31 augustus
Stratenloop Grimbergen

Zondag 20 oktober
Groene Wandeling Brussel - Ukkel/Anderlecht

Zondag 22 september
Rondje Grimbergen

Vrijdag 27 september
Lustrumfeest 25 jaar jossen in Prinsenbos

PRETTIGE VAKANTIE!



Exotische stranden met hagelwit zand en azuurblauwe zee, prachtige bergpaden te midden van bloemende alpenweiden, ontspannende tochten per fiets, of gewoon gezellig bij je thuis in de tuin ? Iedereen vult het maar voor zichzelf in. We hebben het waarschijnlijk allemaal wel verdiend. Gedaan met haasten, stress en andere werkzorgen! Tijd voor onszelf! "Quality time" met je gezin en vrienden. Het is van harte gegund.



Even ook het joggen in Prinsenbos achterlaten ? Moet ook kunnen. We zien je later deze zomer terug. Hasta la vista...

Voor de thuisblijvers :
de Grimbergse Joggingclub houdt helemaal GEEN vakantie.
Je bent dus elke woensdag- en vrijdagavond en elke
zondagmorgen ook tijdens de zomer welkom in het Prinsenbos.



JOGGINGCURSUS 2013

Zondag 23 juni 2013: DIPLOMALOOP

De lichterding 2013 van onze cursisten was in maart gestart als "de sneeuwplieg" en had in de daaropvolgende maanden haar maan uitgebreid tot " de sneeuw- en stormplieg". Niks was hun bespaard gebleven. We hielden dan ook allemaal onze adem in voor het weer tijdens hun diplomaloop. Als iemand ooit mooi weer verdiende waren zij het wel... Alleen, de weergoden waren daar nog niet van overtuigd. Bij de opbouw van ons podium 's morgens wisselden korte buiten en een waterzonnetje om het kwartier elkaar af. Het bestuur getuigde van onvermoed optimisme en stelde alles toch maar op in het vertrouwde en gezellige Guldendal, allemaal in de hoop dat "als het dan toch moest regenen het wellicht toch niet te lang zou duren".

Zo is ook geschied. Nat zijn ze geworden, onze cursisten. Maar even nat van de regen als van het zweet. Er werd naar goede gewoonte gestart met een groepsfoto.

Dit waren de sneeuwstarters in maart 2013...



En dit waren de gediplomeerden van juni 2013. Zoek de verschillen !



Onder dreigende wolken werd gestart met een opwarming en na 5 verschillende startschoten werd onder begeleiding van onze djembe-ploeg gestart voor een half uur water- en zonzoggen. Djembe-geluid is wat moeilijk weer te geven op foto maar ga maar eens kijken op onze website. Daar staan verschillende video's te blinken. Ben je online dan kan je enkele video's vinden op onderstaande links :

[Sfeerbeeld 1](#)

[Sfeerbeeld 2](#)

[Doortocht 1](#)

[Doortocht 2](#)

[Doortocht 3](#)

[Aankomst 5](#)

[Aankomst 6](#)



Iedereen haalde - niemand die daar vooraf aan twijfelde - vlot het halfuur en dan was het tijd voor feest. Onze voorzitter begon met een korte speech en deelde dan de diploma's en bijhorende kussen uit. In een paar specifieke gevallen zelfs beide tegelijk, inclusief een knuffel.

Daarna volgde een speech van de coach. Die vind je [hier](#).

Marc werd op zijn beurt verrast met een blits en poëtisch wederwoord vanwege de "sneeuwvitjes en ijsberen" zoals ze zichzelf dichterlijk omschrijven. Je kan de video [hier](#) bekijken. We vermelden de tekst in elk geval hieronder. Mooi gedaan !

START TO RUN 2013

SAMEN ZIJN WE EEN TEAM, DE JOGGERS VAN 2013.

ZE NOEMEN ONS SNEEUWWITJES EN IJSBEREN,
MAAR DAT KAN ONS NIET DEREN.

WANT WE LIETEN ONS NIET KENNEN,
EN KWAMEN IN DE SNEEUW NAAR HIER TOE RENNEN.

WANT DE START TO RUN BEGON, EN WIJ NAMEN EEN VOORSPRONG.

ONZE COACH STOND OOK AL KLAAR, OM ONS TE TONEN HOE EN NAAR WAAR.

WE BOUWDEN ELKE WEEK ONZE FYSIEK OP,
WANT DE COACH WOU ONS AAN DE TOP.

MET ELKE LES EEN VERHAALTJE, TEGEN EEN MOGELIJK KWAALTJE.

HOE BELANGRIJK SCHOENEN WEL ZIJN, WANT ANDERS DAN KRIJG JE PIJN.

EN EEN GOUDEN REGEL, 3u VOOR DE LES GEEN ETEN.

GING ONZE COACH LOPEN MET DE PRINS, DAN WAS VALERIE VAN DIENST.

ONDANKS HET SLECHTE WEER, STONDEN WE ER KEER OP KEER.

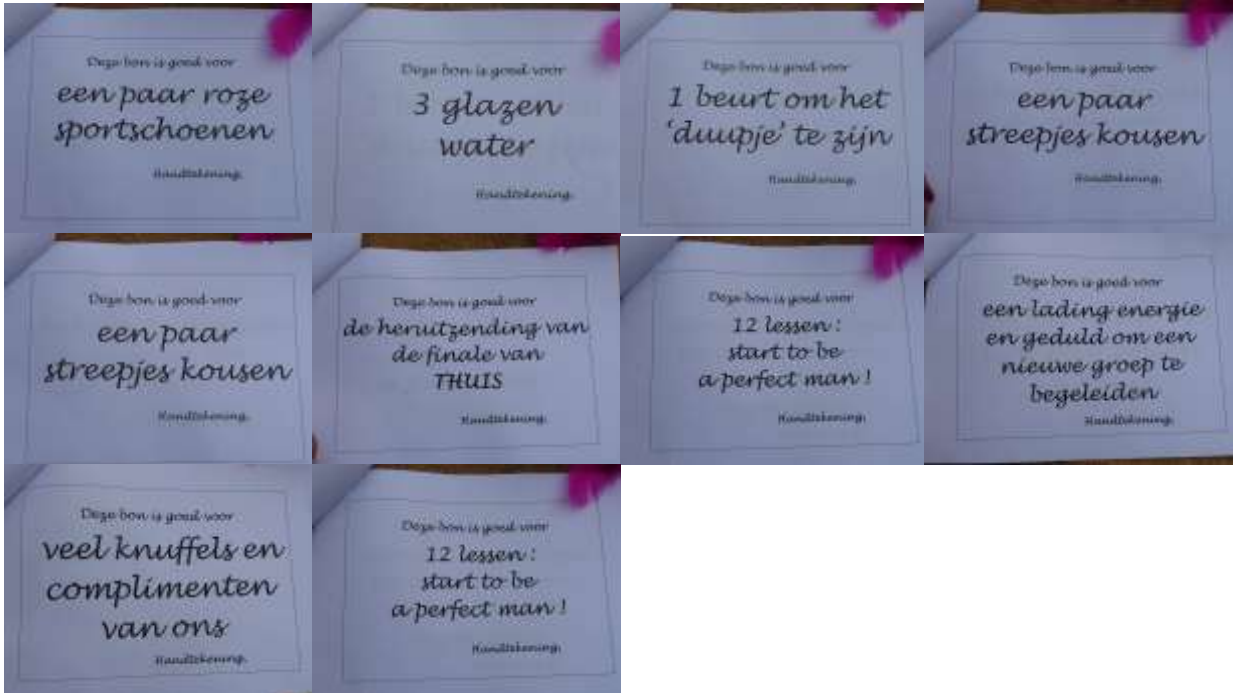
WE BELEEFDEN EEN MOOIE TIJD, EN NIEMAND DIE HET ZICH SPIJT.

OOK AL IS ONS CLUBJE KLEIN, WE ZULLEN VRIENDEN BLIJVEN ZIJN.

BEDANKT

De coach werd ook nog eens origineel overladen met cadeaubonnen waarvan we u de inhoud niet willen onthouden. De link met de roze veer is niet echt duidelijk maar vermoedelijk alleen voor ingewijden...

Ze hadden er ook nog een "complimentendoosje" bijgedaan maar dat was "strikt privé"...



Conclusie : we hadden dit jaar misschien wat minder kwantiteit in onze cursus maar dat werd ruimschoots gecompenseerd door kwaliteit !

Well done, dames en heren.

De weergoden waren ons gunstig gezind en hielden het tijdens de gezellige receptie grotendeels droog. Dat het gezellig was, getuigen volgende sfeerbeelden.



HIS ROYAL COACHNESS

We hebben wel een coach minder maar anderzijds dan weer een met Koninklijke aspiraties. We schrokken ons allemaal een ongeluk toen bleek dat onze eigenste coach volgens de frontpagina van het Nieuwsblad van 28 mei niemand anders was dan "De man die Prins Filip leerde lopen". In de krant van maandag 27 mei hadden we al gezien dat Filip sneller was dan 20.000 onderdanen en dus in de zeer goede middenmoot eindigde. Een bewijs van de efficiëntie van onze T1 die zelfs maar 10 keer met de prins ging trainen.

Binnenkort zal wellicht nog blijken dat hij Filip ook heeft geleerd Koning te worden ?



Marc Goossens (37402) ging een tiental keer samen met prins Filip lopen. Foto: J.B.



Trainer Marc Goossens finishte net voor 'leerling' Filip. Foto: Hays

Marc Goossens (55) stoomde prins Filip de voorbije maanden klaar voor de 20 km van Brussel

Met een eindtijd van 1 uur en 55 minuten tijdens de 20 km van Brussel verbaasde een fitte prins Filip (53) vriend en vijand. Zijn ogenschijnlijk *laste minute* deelname bleek maandenlang goed voorbereid. Met behulp van begeleider Marc Goossens, die tien keer met de prins ging trainen. 'Hij heeft mij verrast. Weinig vijftigers kunnen wat hij deed.'

PIETER HUYBERECHTS

Geflankeerd door zes bodyguards en luid aangemoedigd door het publiek liep prins Filip zondagmiddag onder de triomfboog van het Brusselse Jubelpark over de finishlijn. Bezweet en vermoeid, maar vooral opgetogen dat hij de klus had geklaard. En dat in een meer dan verdienstelijke 1u55. Een tijd waarmee hij vlotjes 20.000 andere lopers achter zich liet. Toen omstanders hem - zonder veel protocol - vroegen naar zijn tijd glom hij zichtbaar van trots. 'Ik neem mijn hoed af voor de knappe prestatie van de prins', zegt Marc Goossens, die de voorbije maanden tot zijn ei-

gen verbazing mocht fungeren als persoonlijke begeleider van de prins. De entourage van de prins zocht via het Belgisch Olympisch Comité een trainer en kwam zo eerder toevallig bij de looptrainer uit Strombeek-Bever uit. 'Ik was aangenaam verrast en heb uiteraard meteen toegezegd. Ik heb de prins aangepaste trainingsschema's bezorgd die we achteraf samen bespraken. Samen hebben we naar de 20 km toegewerkt en dat verliep wonderwel. Ik kijk met plezier op onze ontmoetingen terug. Soms kreeg ik midden in de week een telefoontje om 's avonds naar het paleis te komen voor een box-

loop. Ik was daar heel discreet over. Zeer interessante trainingen waarin we discussieerden over allerlei thema's en er al eens gelachen werd.' Waarover die discussies gingen, wou Goossens niet kwijt. 'Laat ons het houden op interessante gesprekken waarin de prins ook oor had naar mijn mening.'

Fervente loper

In totaal ging hij tien keer joggen met de prins, telkens begeleid door een bodyguard. 'Eigenlijk is mijn verdienste gering', klinkt het bescheiden. 'Het is de prins zelf die trainde tot hij topfit was.' Volgens het paleis is de prins al jaren een fervent jogger. 'Tussen zijn drukke activiteiten probeert hij - ook tijdens handelsmissies in het buitenland - tijd te maken voor een looptraining', zegt woordvoerder Bruno Nève de Mévergnies. 'Men mag ook niet vergeten dat hij vroeger als piloot in het leger kon teren op een uitstekende conditie.'

Marc Goossens stond versted

” MARC GOOSSENS
Het waren interessante trainingen waarin we discussieerden over allerlei thema's en er al eens gelachen werd

hoe vlot de prins de 20 km verteerde. Vijf minuten sneller dan de vooropgestelde twee uur. 'Hij had zijn wedstrijd goed ingedeeld en kon op het einde bergop nog versnellen. Zo zeer zelfs dat ik de prins amper kon volgen.'

Een blik op de einduitslag leert dat het met dat laatste nog wel meeviel. De vaste trainer van Joggingclub Grimbergen snelde prins Filip in de laatste meters alsnog voorbij om met één seconde voor-sprong beslag te leggen op plaats 17.419. Eén plaatsje voor onze prins.

UITSTAPPEN : verleden en toekomst

DESCENTE DE LA LESSE 25 augustus 2013



Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdeling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13 of 21 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en normaliter enkel voor geoefende joggers! Onze joggingclub is echter niet helemaal normaal en dus hebben we ook dit jaar een uniek aanbod, onder meer voor onze pas gediplomeerde joggers maar ook voor 'anciens' die gaan voor een kilometertje minder: zij kunnen vanaf de start in Gendron meelopen met de grote bende (altijd een belevenis!) en dan na de halve afstand (ca. 7km) aan het kasteel van Walzin in de bus stappen tot in Dinant. Daarmee heb je zonder meer het mooiste stuk van deze jogging gehad, langs de boorden van de Lesse doorheen bossen en weiden.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen. Wie wil meelopen betaalt 12 euro voor deelname aan de jogging (13 of 21km). Voor de ingekorte versie van 7km betaal je helemaal niks. Voor de bus betaal je 13 euro. Samengevat :

- Je betaalt 12 + 13 = 25 euro als je één van de officiële afstanden (13 of 21km) meeloopt en ook meereist met de bus.
- Je betaalt 13 euro voor de bus als je niet meeloopt of de ingekorte afstand meedoet.

Inschrijven ten laatste op 1 augustus aub door storting van het juiste bedrag op onze clubrekening : **BE84 0012 9811 8159**. Met vermelding van de afstand die je loopt.

Nog een slotnota : we kunnen deze mooie daguitstap alleen blijven ondersteunen als er voldoende deelnemers zijn. Anders wordt de bus te kostelijk. Snel inschrijven dus !

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we net als de voorgaande jaren mosselen eten 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen

voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt bij Frieda. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

!!!!!!!!!!!!!!Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!!!!!!!!!!!!!!

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om Frieda te verwittigen op haar GSM : 0485 98 08 26.

Waarschijnlijk zijn we terug omstreeks 17u30-18u, afhankelijk van hoe snel we lopen en hoe lang we van de mosselen genieten ... ;-).

Meer info op www.archathle.be

STRATENLOOP GRIMBERGEN 31 augustus 2013

Op zaterdag 31 augustus staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons tot op heden belangrijkste promotie-evenement van het jaar. De voorbije edities waren we telkens met een hele bende - allemaal in ons club-uniform - de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit. Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsenbos. En zoals gewoonlijk trakteert de Joggingclub Grimbergen alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.



LENTE-UITSTAP BORGLOON

Na enkele weken uitstel omwille van het onvoorspelbare lenteweer van 2013 kozen we uiteindelijk zondag 28 april voor een Bloesemjogging in de fruitstreek van Borgloon. Ons eigenste "Katarakt", zeg maar. Met dank aan de flexibele planners van busmaatschappij Buggenhoudt. Zij hebben 3 keer moeten herplannen...

De weergoden wilden absoluut hun slechte lente-reputatie omkeren en hadden in elk geval gezorgd voor een droge zondagvoormiddag met af en toe zelfs een schuchter zonnetje. Dat onze club bij de weergoden in de bovenste schuif ligt, weten we al. Ook dit keer was dat duidelijk. Nauwelijks terug in Grimbergen begon het te regenen.

Stipt om 10 uur waren we aan de sporthal van Borgloon waar plaatselijke joggers ons al stonden op te wachten. Daarna kon in 3 groepen ingedeeld worden :

- Één groep zou een wat langere afstand lopen en wat sneller,
- Een andere groep joggers zou het wat trager aan doen,
- Naast joggen kon ook gekozen worden voor een begeleide wandeling.

Al tijdens de gezamenlijke opwarming konden de joggers al kennismaken met het schitterende landschap. De perenbloesems waren nog schuchter maar de appels compenseerden dat rijkelijk.



Wat verder gaf onze gids uitleg over een pallettenkerkje midden de boomgaarden. Tochtig misschien. Weinig privacy zeker.



Het vervolg van het parcours was zoals verwacht schitterend. Vooruitziende en optimistische fruitboeren hadden de plukbakken aan klaargezet.



Wat verder stonden we sprakeloos te kijken naar de prachtige "belevingsboomgaard" met wat mooie houten kunstwerken en een prachtig uitzicht over de streek.



Vanaf de Twijfelgrens konden we zien tot in Tongeren en op een heldere dag zelfs Luik. Die grens was overigens enkele weken geleden verplaatst... We kwamen ze nog tegen langs onze omweg naar het Sint-Servatiuskerkje van Heers, langs een hele mooie vallei en tussen houten omheiningen om de fietsers buiten te houden...



Al bij al een prachtig parcours. Terug bij de sporthal was het tijd voor wat stretchen en konden we vaststellen dat Borgloon hier zelfs een verlichte Finse Piste heeft die wordt bediend met tijdgeschakelde bedieningsknoppen. We troffen er ook het fotomodel aan dat meegewerkt heeft aan ons clublogo.



Plaatselijk voorzitter Rudy tracteerde ons nog op Loonse Vlaai in de zonnige cafetaria. Onze club tracteerde dan maar "retour" - onze reputatie is ons heilig - met een Bourgondisch drankje. De bediening verliep wat traag zodat we met een halfuur vertraging terug konden rijden naar Grimbergen waar we rond 14.00 uur arriveerden. Toch een uitstap om in te kaderen. In september komt de Joggingclub van Borgloon op tegenbezoek naar Grimbergen. We werken al aan een spectaculair programma...



RONDJE GRIMBERGEN

Verderop in dit blad komen we terug op ons lustrumfeest van 27 september 2013. We vieren dan "25 jaar joggen in Prinsenbos". Bij deze gelegenheid willen we van start gaan met een eigen jogging-initiatief overeenkomstig de kenmerken van onze club : recreatief, sportelen, duurzaam, Bourgondisch. We gaan hier niet voor de zoveelste door een club georganiseerde jogging. Daarvan zijn er in regio voldoende. Wij zochten iets creatiever en zijn uitgekomen bij een "Rondje Grimbergen". De link met ons bierdorp verwijst al naar het **Bourgondische** aspect van onze club.

Dat rondje nemen we ook letterlijk. Teams bestaande uit 5 leden lopen en fietsen een parcours over rustige wegen langs de gemeentegrenzen van Grimbergen. In totaal is dat zowat 25km. Vertrek en aankomst zijn vermoedelijk in Prinsenbos, vooropgesteld dat de cafetaria vrij is en dat is nog wat onzeker in verband met de voetbalkalender.

Alle leden van een team moeten samen aankomen en vertrekken. Een team mag maximaal 3 fietsen (of ander niet-gemotoriseerd vervoer) meenemen. Ze mogen naar believen mekaar aflossen maar er zullen dus op elk moment minstens 2 teamleden aan het joggen zijn terwijl de andere 3 'uitrusten' op de fietsen. Vandaar ook '**sportelen**' en '**duurzaam**'. Er worden geen tijdopnames gedaan; er is dus geen competitie. **Recreatief** dus.

De eerste editie gaat door op zondag 22 september (onder voorbehoud van de voetbalkalender). Dat is dus de zondag voor ons lustrumfeest. We bekijken dit als een interne oefening, alleen dus voor onze eigen clubleden en hun familie en vrienden. Als alles goed verloopt gaan we hier de volgende jaren mee door "voor het grote publiek".

Dit evenement is bedoeld als promo voor onze club maar zal tegelijk ook een (nog te bepalen) goed doel ondersteunen.

NIEUWE KNIPKAARTEN

De komende weken nemen we nieuwe knipkaarten in gebruik. De opeenvolgende kleurtjes blijven bewaard maar de kaarten zijn nu geplastifiëerd. De knippers zullen iets harder moeten drukken maar de kaarten zullen wel langer meegaan. Of ze herhaalde wasbeurten overleven zal nog moeten blijken maar wat occasioneel zweet- of regenvocht mag geen probleem meer zijn.

Van zodra jouw huidige kaart vol is, krijg je dus automatisch een blinkend nieuw exemplaar.

ONZE WEBSITE GEHACKED

Je hebt het misschien opgemerkt. Onze website is de voorbije maanden 2 keer gehacked. Voor de IT-leken onder ons : dat betekent dat hackers in onze site ingebroken zijn en daar bestanden onklaar gemaakt of verwijderd hebben. Onze webmaster Paul heeft de site - dankzij een goede backup - telkens binnen de kortste keren kunnen herstellen maar is de komende maanden toch in de weer om te bekijken hoe we aan een verbeterde beveiliging raken.

In dit geval is geen nieuws goed nieuws. Als jij niks abnormaals meer opmerkt is dat een teken dat onze inbraakbeveiliging verbeterd is.

Intussen wordt ijverig verder gewerkt aan ons interne digitale club-platform en onze eigen afgesloten Facebook-account : alleen toegankelijk voor clubleden. We experimenteren hier al een tijdje mee met een afgesloten bestuursniveau.

Je hoort er dus nog wel van.

LUSTRUMFEEST 27 SEPTEMBER 2013

Je hebt het in onze Jog-it agenda al gezien. Op vrijdag 27 september houden we ons 5(?)-jaarlijks lustrumfeest. Dit keer vieren we "25 jaar joggen in Prinsbos". Het was inderdaad in september 1988 dat onze - toen nog niet royale - coach startte met een joggingcursus binnen de Atletiekclub Grimbergen.

Over het programma gaan we nog niet alles loslaten. De anciens in het joggingfeesten weten intussen wat een lustrumfeest bij Joggingclub Grimbergen betekent. Het bestuur kan zich niet permitteren de torenhoge verwachtingen niet helemaal in te lossen en werkt zich dus te pletter. Onthou alleen het volgende :

Je wordt verwacht om 19 uur op het binnenplein van Salons de Romree in centrum Grimbergen. Bij mooi weer houden we daar onze inleidende receptie. Rond 19.45 uur gaan we aan tafel in de grote zaal (capaciteit minstens 150 personen) en begint ons welgeladen feestagenda en dat zal doorgaan - voor de pretplakkers - tot om en rond 3.00 uur 's morgens. Ingrediënten zijn o.a.

- Zakdoek (je weet wel, die van ons allereerste lustrumfeest),
- goed eten (zoals altijd prachtig verzorgd hier)
- een verrassende activiteit
- een DJ voor de animatie in de late uurtjes.

Of je wil je meedoen is natuurlijk geen vraag. Wel wat je moet doen om mee te doen : Je stort uiterlijk op 15 september de ronde som van 50 euro per persoon op onze clubrekening met nummer **BE84 0012 9811 8159**.

De toegang is **beperkt : clubleden only !**

SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET

1. KIES JE MOMENT

Is het echt warm, dan doe je best geen grote inspanningen op het heetst van de dag. Kies voor de koele ochtenduren of de avond. Het is heerlijk om voor dag en dauw op pad te gaan. Je zal zien, nadien loop je de hele dag op wolven. 's Avonds sporten is ook heel fijn, na de inspanning ben je lekker relaxed, zeker na een welverdiende douche.

2. BESCHERM JE TEGEN DE ZON

Bescherm je tijdens het sporten tegen de zon met een zonnebril en petje en smeer je in met (waterproof) zonnecrème, ook als het bewolkt is. Je kiest best voor een schaduwrijk parcours of terrein.

3. DRAAG GESCHIKTE KLEDIJ

Trek makkelijke sportkledij aan: niet te strak, in een ademende stof waardoor je zweet kan verdampen en je lichaam toch droog blijft. In lichte kleuren heb je het minder snel warm: ze reflecteren de zonnestralen.

4. WATER, WATER, WATER

Wie beweegt, verliest heel wat vocht, zeker als het warm is. Het komt erop aan het vocht in je lichaam op peil te houden, want als je teveel vocht verliest, functioneer je en voel je je minder goed. Bovendien zal, bij een tekort aan vocht, de zuurstof in je bloed minder vlot naar de spieren geraken met spierkrampen tot gevolg. Het hart heeft meer moeite om het dikkere bloed rond te pompen met als resultaat: een verhoogde hartslag en mogelijk hoofdpijn. Drinken (x3) is hier de boodschap: een kwartier vooraf, enkele keren tijdens de inspanning en ook erna, met kleine slokjes. Als je dorst of hoofdpijn krijgt, is je lichaam al voor 2% uitgedroogd en dat geeft een prestatievermindering van maar liefst 10%. Daarom is het heel belangrijk te drinken vooraleer je dorst krijgt. Bij hoge temperaturen mag een volwassene tot 2,5 liter water per dag drinken. Je kan een grote fles water bij de hand houden en die regelmatig in kleine beetjes leegdrinken. Bij inspanningen vanaf een uur of langer heeft je lichaam baat bij een isotone sportdrank. Deze vult naast het vocht, ook de verbruikte koolhydraten en mineralen weer aan en wordt makkelijk door ons lichaam opgenomen.

5. LUISTER NAAR JE LICHAAM

Krijg je last van versnelde ademhaling, krampen, misselijkheid, hoofdpijn of overmatig zweten? Stop dan, want dit zijn alarmsignalen voor o.a. flauwvallen, uitdroging of

zonnslag. Zoek de schaduw op en zeg tegen iemand in je buurt dat je je niet lekker voelt. Liggen met de benen omhoog en kleine slokjes drinken, helpen.

Vraag beweegadvies aan de professionele bewegingscoaches van OZ. Wist je trouwens dat de eerste 2 conditietests in de OZ-fit trailer gratis zijn door een tussenkomst voor OZ501-klanten?

Deze tips werden overgenomen uit een artikel verschenen in PROFIEL MAGAZINE juni 2011, HET KLANTENTIJDSCRIFT VAN OZ.

In Profiel lees je alle nieuwtjes over OZ en je vindt er informatie over alles wat van dichtbij of veraf met gezondheid te maken heeft.

er info: www.veiligindezon.be