



K.A.V. H. Familie
Januari 2010
Schoten

KAV JIJ SPRINGT ERUIT !

Beste leden, .

Bloemschikken het jaar rond.

Volgende les is op 13/1.

Materiaal voor de les is reeds meegedeeld.

Prijs voor 10 lessen: Leden : € 30,00 / Niet leden: € 65,00

Info bij Ingrid Helsen ; Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32

B.B.B. . fitheidsgymnastiek

Onze lessen gaan door op maandag 4/11/18/25/ januari en 1 februari in ‘Zaal Laagland’
(geen les tijdens de schoolvakantie).

Tijdens deze lessen pakken we Buik – Billen en Benen aan.

Je versterkt je spieren zodat je lichaam er steviger gaat uitzien.

Je beweegt op een gezonde manier en ontwikkelt gezondere spieren door een betere
bloedsomloop.

10 beurtenkaart leden: 30.00 € niet leden: 40.00 €

Info bij Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25a –tel. 03.289.90.26

Koken met wiske .

Dinsdag 19 januari 2010. .In ‘ Ons Huis ‘ - Villerslei 128 om 19.30u.

Volgende lessen zijn op donderdag 18 februari ,donderdag 18 maart ,woensdag 14 april en
donderdag 27 mei .

Prijs leden: 3.5 € Niet leden: 5 €

Info bij Ingrid Helsen ; Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32

ERGONOMIE THUIS EN OP HET WERK .

Info volgende maand

Op woensdag 3 maart In ‘ Ons Huis ‘ - Villerslei 128 om 19.30u.

Verplicht inschrijven bij:

Marianne Lemmens - Tel: 03/ 658.59.51

KOOKCURSUS KILOOTJE MINDER

Een kilootje minder (reeks)

Overtollige kilo's brengen heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom is het belangrijk om je gewicht onder controle te houden. Hoe zet je die cruciale stap van 'willen' naar 'doen'? Deze cursus tilt je over de drempel.

Bijna de helft van de Belgen is te dik. De voornaamste oorzaak is: voedsel dat van alles té is: te vet, te zoet, te snel verorberd. Overgewicht is niet te wijten aan gebrek aan karakter, het is een combinatie van eigen aanleg en omgevingsfactoren. Afslanken is geen sinecure. Vooral omdat het roer voor altijd om moet. Kilo'tje minder is opgebouwd rond de drie pijlers voeding, beweging en caloriecontrole. Wat evenwichtig eten is, welke voordelen het heeft en hoe je eetgewoontes in de praktijk kunt aanpakken, kom je in deze cursus te weten. Maak kennis met tips om je eetlust onder controle te houden, leer het aantal calorieën van bekende snacks juist in te schatten en je energiebalans in evenwicht te brengen.

Wanneer: donderdag 14 en 28 jan; 11 en 25 febr en 11 maart 2010.

Waar: parochiecentrum St Filippus, A. Heulensstraat (naast de kerk) om 19.30

Prijs: 13€50 + 10€ voor ingrediënten voor leden en niet-leden 17€50 + 10 € voor de ingrediënten voor de 5 avonden.

Inschrijving en inlichting: voor 8 januari bij Ingrid Helsen Laaglandlei 138

03/658.16.32 of Rita.Vos.m@telenet.be

Graag afrekenen bij Ingrid of storten op rek KAV 789-5127944-57 met vermelding van je naam en 'maatje minder'

DE KERN