



FALOS VZW, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Brussel, 02/246.52.55,

wim.verstraete@falos.be, jonathan.goetvinck@falos.be, frank.lenders@falos.be

www.falos.be

juni 2011

Beste sportieveling,

De zomervakantie staat weer voor de deur. Ook voor Falos. In juli en augustus zal er geen nieuwsbrief worden verspreid. De laatste nieuwsbrief voor de vakantie is er eentje voor de fietsliefhebbers.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Tafeltennissen in Zemst](#)
- [Boerenbike – zesde editie](#)
- [Kwb mountainbike voor goede doel](#)
- [Vredeseilanden – Bike Classic](#)
- [Vragenlijst Dynamo Project](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: fietsen met falos](#)

Sportverantwoordelijken en losse sportmedewerkers binnen de kwb-afdeling willen deze nieuwsbrief ontvangen? Geen probleem: stuur het juiste emailadres door naar magda.denotte@kwb.be.



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar magda.denotte@kwb.be.

Veel lees- en sportplezier!

Het “kwb in beweging”-team



Tafeltennissen in Zemst

Vrijdag 27 mei huldigde Zemst zijn sportkampioenen van het seizoen 2010 - 2011.

Eerder op het jaar voorgedragen en na een spannende stemming op de sportraad mocht Freddy Keuleers (Fred) als trainer-speler-begeleider van RSK-kwb de "Trofee van sportverdienste" in ontvangst nemen.

Fred verzorgt al meer dan 30 jaar de tafeltennisavonden van kwb en staat hiervoor - van augustus tot einde mei - elke maandagavond paraat in de parochiezaal. De trofee zal bij hem dus zeker een welverdiend plaatsje op zijn trofeeënplank vinden!

Namens de spelers, leden, bestuur van Kwb Zemst-Centrum en falos wensen wij Fred langs deze weg van harte een dikke proficiat en nog vele jaren plezier in zijn sport toe!



[Top](#)



Boerenbike – zesde editie

Op zondag 31 juli organiseert kwb Droeshout hun zesde Boerenbike in samenwerking met Wayenberg kermis. Je kan kiezen tussen 30 en 50km. Allen daarheen voor een mooie mountainbiketocht en een leuke kermis.

Meer info vind je op hun website
<http://sites.google.com/site/kwbdroeshoutopwijk/boerenbike-31-juli-2011>



[Top](#)



Kwb mountainbike voor goede doel

Kwb Zemst-Laar organiseert op zondag 19 juni een mtb-toertocht voor het goede doel.

Van ééndagsmountainbiker tot semi-prof, iedereen is welkom op de 3^{de} editie van 'biken voor Mali'! Je kan weer kiezen tussen 4 verschillende veldtoertochten: 25 km, 35 km, 45 km en 60 km. Bevoorrading, afsputstand en douches in de prijs inbegrepen.

Ook de minder sportieven of sympathisanten van het Bourgondische type onder ons zijn die dag welkom in de kantine van SK-Laar. Geniet ook mee van de unieke bikers-sfeer bij een lekkere Carolus of een broodje pens...

vertrek voetbalchalet sk-laar kerremansheide 99 tussen 7.30-10.30u.

opbrengst 100% voor Mali-Kanu

zemst-laar

zondag 19 juni '11

mtb-toertochten

25-35-45-60 km

3,5 euro : verzekering, bevoorrading (2 x 60 km), douches, pechdienst, afsputstand, bewaakte fietsparking, wagenparking, gratis tombola inbegrepen

meer info op www.kwb-zemst-laar.be

ALGEMENE METAALBEWERKING SCHAERLAEKEN nv



ALLE INOX-EN METAALBEWERKINGEN
info@amsnv.be 02 758 80 60 www.amsnv.be



kwb
zemst-laar

RETAIL Project management-Facility management



KM project

Larveentstraat 47 1980 Zemst-Laar
tel. 015 621 629 | www.kmproject.be | info@kmproject.be

Steun dit evenement, want zoals jullie al wel weten gaat de opbrengst ook dit jaar weer voor 100 procent naar het Mali-project Mali Kanu.

Meer info op <http://www.kwb-zemst-laar.be/pagina8.html>

[Top](#)



Vredeseilanden – Bike Classic

Op zaterdag 17 en zondag 18 september organiseert Vredeseilanden haar eerste Bike Classic.

De Vredeseilanden Bike Classic is een prachtige mountainbike tweedaagse ten voordele van de projecten van Vredeseilanden. Teams van maximum 4 personen leggen in 2 dagen/etappes 100 km (60 + 40 km) of 150 km (90 + 60 km) af.

Voor de Bike Classic mikt Vredeseilanden op verenigingen en organisaties, met een passie voor de mountainbike, die op een duurzame manier de projecten van Vredeseilanden willen ondersteunen.

Als kwb-ers zijn jullie natuurlijk de perfecte vereniging. Jullie zijn het gewoon om dingen te organiseren, jullie hebben het hart op de juiste plaats en jullie beschikken over een uitgebreid netwerk van leden en sympathisanten.



Heel graag willen wij hierbij informeren of jullie lokale afdeling geen zin heeft om met een team deel te nemen aan de Vredeseilanden Bike Classic?

Jullie hebben ongetwijfeld veel ideeën en momenten om de nodige sponsoring te verzamelen. Dit kan bijvoorbeeld door per deelnemer aan jullie opkomende evenementen één euro extra inschrijving te vragen ten voordele van Vredeseilanden.

Trek de kaart van de duurzaamheid, ondersteun Vredeseilanden en geniet tijdens de Bike Classic van jullie geleverde inspanningen!

Flyers zijn er bij Vredeseilanden op overschot en kunnen met een eenvoudig mailtje bekomen worden.

Meer info kan je altijd vinden op www.bikeclassic.be

[Top](#)



Vragenlijst Dynamo Project

Het Dynamo Project stemt haar dienstverlening maximaal af op de noden van de sportclubs. Daarom doen ze een onderzoek naar de kenmerken en wensen van de sportclubs in Vlaanderen. Via onderstaande link kan u deelnemen aan de vragenlijst en ons helpen een stap dichterbij ons doel: <https://www.surveymonkey.com/s/dynamoproject>

Uit waardering voor de geleverde inspanning verloten we ook nog verschillende geschenkbonnen ter waarde van 50 euro onder de meewerkende clubs.

Alvast hartelijk bedankt voor de medewerking en geleverde inspanningen.

[Top](#)



Gezondheids- of fittip van de maand: Fietsen met falos

Sterke punten van het fietsen:

- Het is een uitstekende training voor hart en bloedsomloop en u vermindert de kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, diabetes type 2 en sommige soorten kanker.
- Het zorgt voor een verbetering van het uithoudingsvermogen.
- Het grootste deel van het lichaamsgewicht wordt door de fiets gedragen zodat heupen, knieën en enkels veel minder zwaar worden belast dan (bijvoorbeeld) bij joggen.
- Fietsen bevordert het evenwicht en de concentratie.
- U voelt zich fitter en bent minder snel moe.
- U vermindert de slechte vorm van cholesterol in het bloed.
- U verhoogt uw weerstand tegen verkoudheden en griep.
- U verbetert uw longcapaciteit.
- U krijgt stevige beenderen en bevordert de spierspanning en de spierkracht in de benen.
- Wie regelmatig fietst, behoudt gemakkelijker een gezond gewicht. U bent meer ontspannen.
- U verbetert uw slaap.
- U bevordert sociale contacten.



Fietsen hoeft niet veel tijd te kosten. Als u nagaat wat u zoal onderneemt tijdens één week zal u snel merken dat veel activiteiten makkelijk met de fiets kunnen gebeuren. Ga eens met de fiets naar de winkel, maak een uitstapje of bezoek vrienden of familie. Fietsen kan zowel individueel als in groep. Spreek af met familie of vrienden of schrijf u in in een plaatselijke fietsgroep van de kwb.

Als er meer mensen de fiets nemen in plaats van de auto is er minder geluids- en verkeershinder. De luchtvervuiling is minder groot en de natuur wordt minder aangetast.

Zin om er met de fiets op uit te trekken? Alle informatie voor de nieuwe jaaractiviteit “[fit op de fiets](#)” vind je bij Falos.

Falos kan je verzekeren voor alle fietstochten die je maakt met de fiets! Meer info bij Wim Verstraete.

[Top](#)