

NIEUW



# De Zeeuwse Leefstijlroute

Combinatie van Elke stap Telt en Zeeland in Beweging

Persoonlijk doel  
waardoor uw  
gezondheid  
verbetert?

Vermindering van  
uw medicijn  
gebruik?

Samen wandelen  
en gezelligheid  
ervaren?

Dit zijn enkele ingrediënten van het leefstijlprogramma!

Wandel jij met ons mee?

De Zeeuwse Leefstijlroute is een leefstijlprogramma waar de bestaande interventies Elke Stap Telt en Zeeland in Beweging worden samengevoegd als één programma waarbij leefstijl door middel van wandelen centraal staat.



SportZeeland

Sport Verenigt Zeeland



# Samen op de Leefstijlroute!

In twintig weken je conditie zo verbeteren dat je een paar kilometer kan wandelen, je medicijngebruik kan verminderen of als ervaren wandelaar toewerken naar het wandelen van 20 kilometer? Dit is in het kort het doel van het leefstijlprogramma. Dit programma is voor iedereen verschillend. Elke deelnemer werkt op zijn of haar eigen niveau.



Op de testdag wordt jouw gezondheid in kaart gebracht en wordt jouw persoonlijk doel besproken.

Voor iedereen is de juiste begeleiding aanwezig.



Gezelligheid ontbreekt natuurlijk niet in dit programma!



## De eerste wandeling is op 31 mei

Vertrekpunt: Optisport Vrijburgbad  
Sportweg 2 in Vlissingen  
Verzamelen 18.45u, vertrek 19.00u



## De testdag vindt plaats op 19 mei

PMC in Balans  
Ravensteijnweg 1 in Middelburg

Tom Erpelinck  
tom.erpinck@gmail.com  
06-10767334

Marcella van Trierum-Roos  
marcella@zeelandinbeweging.nl  
06-13811766



Inschrijven: [www.zeelandinbeweging.nl](http://www.zeelandinbeweging.nl)