

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 25 mei

1e Vertrekpunt: Fysiotherapie Rozengracht
Rozengracht 6
Verzamelen 18.45u, vertrek 19.00u

De testdag vindt plaats op 18 mei

PMC in Balans
Hermesweg 21 in Vlissingen

De eerste wandeling is op 31 mei

2e vertrekpunt: Wijkcentrum de Burgerij
Van Hogendorpweg 58a
Verzamelen 09.45, vertrek 10.00u



G E M E E N T E
VLISSINGEN

Dennis Jobse
djobse@vlissingen.nl

Karin Schot
kschot@fysiorozengracht.nl
0118-417071

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



Inschrijven: www.zeelandinbeweging.nl