

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 16 juni

1e vertrekpunt: Burgh-Haamstede
Locatie nog onbekend
Verzamelen 09.45u, vertrek 10.00u

De testdag vindt plaats op 8 juni

Fysio for You
De Roterij 15 in Burgh-Haamstede

De eerste wandeling is nog onbekend

2e vertrekpunt: Renesse
Locatie en tijd nog onbekend



Joke van de Kastele
kasteel@zeelandnet.nl
Huisartsenpraktijk Baas

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



Inschrijven: www.zeelandinbeweging.nl