

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 9 juni

1e vertrekpunt: 't Durps'uus de Vanger
Molenstraat 52 in Bruinisse
Verzamelen 12.45u, vertrek 13.00u

De testdag vindt plaats op 1 juni

V.V. Bruse Boys
Nijverheidsweg 25 in Bruinisse

De eerste wandeling is nog onbekend

2e vertrekpunt: Oosterland
Verder nog te bepalen



Dennis Stevense
info@fysioftbruinisse.nl

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



Inschrijven: www.zeelandinbeweging.nl