

De ZEEUWSE Leefstijlroute

Gemeente Schouwen-Duiveland

De Zeeuwse Leefstijlroute is een 20-weeks programma waarbij deelnemers aan hun gezondheid werken. Iedereen beweegt op zijn of haar eigen niveau. Het programma is bedoeld voor alle volwassenen die vanuit zorgprofessionals advies krijgen om door middel van bewegen aan hun leefstijl te werken.

Wandelt u met ons mee?

- 📍 Werken aan persoonlijke gezondheidsdoelen
- 📍 Samen in beweging voor welzijn en contact
- 📍 Passende workshops



Wat kunt u verwachten?:

Tijdens de testdag brengen we uw startniveau in kaart door middel van verschillende gezondheidstesten en bespreken we uw persoonlijke doelen. Ieder kan op zijn eigen niveau wandelen.

Wandelmomenten

Elke woensdagochtend vanaf 20 mei 2026

Woensdag 6 mei 2026 - informatiebijeenkomst

Waar: Fysant

Adres: Miereweg 3, Zierikzee

Tijd: van 11.30 uur tot 12:30

Woensdag 13 mei 2026 - 1e testdag

Waar: Fysant

Adres: Miereweg 3, Zierikzee

Tijd: zelf in te plannen

Woensdag 20 mei 2026 - 1e wandeling

Waar: Fysant

Adres: Miereweg 3, Zierikzee

Tijd: 11.15 uur verzamelen, 11.30 uur vertrek

Informatie en aanmelden

Ga voor meer informatie naar onze website:

<https://bit.ly/zeeuwseleefstijlroute> of via de QR-code.

Twijfelt u of dit programma wat voor u is, neem dan contact op met:

Job Leeuwangh
job@fysant.nl

Yaël van Bergeijk
y.vanbergeijk@sportzeeland.nl

