



Wandelen met Fysiotherapie Wooldersteen

Dagelijks een (half) uurtje wandelen, daar kan geen pil tegenop! Het zorgt voor vermindering van stress, versterkt uw spieren, hart- en longen, uw geheugen wordt beter en het prikkelt de creatieve geest! Daarnaast is het ook nog één van de meest verantwoorde manieren van bewegen.

Wandelgroep

Wilt u op een laagdrempelige manier beginnen met bewegen, maar weet u niet zo goed hoe? Of wandelt u liever niet alleen? Dan zijn onze wandelgroepen wellicht wat voor u!

We wandelen in en rondom de Woolderes. Het uitgangspunt van onze wandelgroepen is dat iedereen kan deelnemen aan het wandelen. Met of zonder lichamelijke klachten, met of zonder loophulpmiddel: Iedereen is welkom! Wij passen het programma zo aan dat ieder op zijn eigen niveau wordt uitgedaagd. De start is vanaf onze praktijk. Onze eerste wandelgroep start om 11.00 uur en wandelt onder begeleiding een route van +/-1,5 à 2,0 km. Onze tweede wandelgroep start om 11.45 uur en wandelt onder begeleiding een route van +/-3,0 à 3,5 km. Aansluitend na het wandelen of onderweg is er tijd voor een lekker kopje koffie!

Voor wie is de wandelgroep?

De wandelgroep is voor mensen die een stok achter de deur nodig hebben om te willen wandelen en te blijven wandelen in een gezellige groep onder professionele begeleiding.

Weet u niet zeker of dit iets voor u is? U kunt altijd vrijblijvend een keer mee wandelen! Het is niet nodig om onder behandeling of bekend te zijn in onze praktijk.

Wanneer: Wandelgroep 1: Elke maandag van 11.00-11.45 uur.
Wandelgroep 2: Elke maandag van 11.45-12.30 uur.

Waar: We starten vanaf de parkeerplaats Steenmeijerstraat 4.

Kosten: Gratis

Aanmelden of heeft u een vraag? Wandel onze praktijk binnen, stuur een e-mail naar fysiotherapie@wooldersteen.nl of bel naar de praktijk (074-291 64 71)