



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 is onze wandelgroep wellicht wat voor u!

Het uitgangspunt van onze wandelgroep 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. Onze wandelgroep vertrekt wekelijks vanaf de Hiebendaal! U bent van harte welkom om op maandag samen met ons te gaan wandelen. Bij goed weer verzamelen wij buiten bij de hoofdingang. Bij minder goed weer verzamelen we in de tuinkamer. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden. De wandeling begint om 11:15 uur en is ongeveer 1,5 tot 2,0 kilometer lang. We verwachten rond 11:45 uur weer terug te zijn. Dan wordt uw geleverde inspanning beloond met een welverdiend kopje koffie of thee.

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: Elke maandag van 11:15 tot 11:45 uur
Waar: We starten vanaf de Hiebendaal (Deldenerstraat 200)
Kosten: Gratis

Wilt u meer informatie 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)