



DE ZEEUWSE LEEFSTIJLROUTE

Gemeente Schouwen-Duiveland

'De Zeeuwse Leefstijlroute' richt zich op iedereen die het fijn vindt om gezamenlijk een mooie wandeling te maken en daarbij (in)direct werkt aan zijn/haar gezondheid. Elke deelnemer wandelt op zijn of haar eigen niveau.



Persoonlijk doel waardoor uw gezondheid verbetert?



Vermindering van uw medicijngebruik?



Samen wandelen en gezelligheid ervaren?

WANDELT U MET ONS MEE?

Wat staat er te wachten?

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.

- 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!

Voordat er begonnen wordt met de wekelijkse wandelingen wordt er een intake afgenomen. Dit wordt gedaan door een zorgprofessional, bijvoorbeeld een praktijkondersteuner. Aan de hand van deze testresultaten wordt per deelnemer het instapniveau en persoonlijke doel bepaald en krijgt iedereen een individueel opbouwprogramma.

Meer informatie:

www.zeelandinbeweging.nl



SportZeeland

