

Actief

Winterswijk

wandel je fit

Doe mee en zet de eerste stap naar
een gezonde leefstijl!

Begin met sporten stap voor stap. Samen met buurtsportcoaches van Actief Winterswijk deelnemen aan het programma 'Wandel je FIT' is voor iedereen die wil beginnen met sporten. Voor een gezonde geest in een gezond lichaam. Onder professionele begeleiding bieden wij u een wandelprogramma van 10 weken aan.

www.actiefwinterswijk.nl

Wandelen is een eenvoudige manier om te starten met bewegen.



Het programma wordt georganiseerd op en rondom het sportcomplex van atletiekvereniging Archeus. Naast een warming-up, opbouw van wandelen in afstand en tijd, worden er oefeningen gedaan om balans, mobiliteit, kracht en looptechniek te verbeteren. Tijdens uw deelname staat het sociaal contact onderling centraal. Coördinator van Actief Winterswijk Jos Mekkes: "Na afloop is het mogelijk om onder het genot van een kop koffie samen gezellig na te praten!"



informatie

Locatie: AV Archeus,
Vredenseweg 136, Winterswijk

Start, datum en tijd:
Vrijdag 16 september 2022,
09:30-10:30 uur

Doelgroep: Startende wandelaars/
sporters (volwassenen en senioren,
ook voor mensen met chronische
beperkingen)

Deelname is GRATIS!

Aanmelden en info: via de website
www.actiefwinterswijk.nl of mail naar
actief@winterswijk.nl met vermelding van
uw naam, leeftijd en telefoonnummer.

Neem voor meer informatie contact op met de beweegmakelaar:

Ria Bussink 📞 (06) 237 925 29

✉ beweegmakelaar@winterswijk.nl

 /ACTIEFWINTERSWIJK

 @ACTIEFWINTERSWIJK

