

Actief

Winterswijk

Wandel training

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

Samen met de beweegmakelaar van Actief Winterswijk

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.

“Na afloop is het mogelijk om onder het genot van een kop koffie samen gezellig na te praten!”



informatie

Data wandeltraining najaar 2023:

Locatie: AV Archeus,
Vredenseweg 136, Winterswijk

Start, datum en tijd:

10 weken maandagmorgen,
09:30-10:30 uur

Data: 16, 23 en 30 oktober,
6, 13, 20, 27 november en
4, 11 en 18 december

Deelname is GRATIS!

Aanmelden en info: via het formulier op de website www.actiefwinterswijk.nl of via mail of telefonisch. Met vermelding van naam, leeftijd en telefoonnummer en eventuele bijzonderheden.

Neem voor meer informatie contact op met de beweegmakelaar:

Ria Bussink 📞 (06) 237 925 29

✉ beweegmakelaar@winterswijk.nl

📘 /ACTIEFWINTERSWIJK

📷 @ACTIEFWINTERSWIJK

