



Wandelen met Fysiotherapie Wooldersteen

De lente is hét seizoen om uw wandelschoenen aan te trekken en lekker naar buiten te gaan. 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 misschien wat voor u!

Wij gaan elke maandag van 11.00 tot 12.00 uur wandelen in en rondom de Woolder Es. 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.

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 vrijblijvend een keer mee wandelen!

De groep loopt onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het is niet nodig om onder behandeling of bekend te zijn in onze praktijk.

- Wanneer:** Elke maandag van 11.00 uur – 12.00 uur, vanaf 26 april.
Waar: We starten vanaf de parkeerplaats van Wooldersteen (Steenmeijerstraat 4)
Kosten: Gratis (tot 1 juli betreft het een pilotproject)

In verband met de coronaregels is de groepsgrootte op dit moment maximaal 4 personen met 1 fysiotherapeut.

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