

De ZEEUWSE Leefstijlroute

Gemeente Goes

De Zeeuwse Leefstijlroute is een 20-weeks programma waarbij deelnemers aan hun gezondheid werken. Iedereen beweegt op zijn of haar eigen niveau. Het programma is bedoeld voor alle volwassenen die vanuit zorgprofessionals advies krijgen om meer te gaan bewegen en daarmee met hun leefstijl aan de slag gaan.

Wandel jij met ons mee?

- 📍 Werken aan persoonlijke gezondheidsdoelen
- 📍 Vermindering van medicijngebruik
- 📍 Passende workshops



Wat kunt u verwachten?:

Tijdens de testdag brengen we uw startniveau in kaart door middel van verschillende gezondheidstesten en bespreken we uw persoonlijke doelen. Ieder kan op zijn eigen niveau wandelen.

Wandelmomenten:

Elke dinsdagavond vanaf 7 april 2026

Dinsdag 17 maart 2026 - informatiebijeenkomst

Waar: De Pijlers

Adres: Van Dusseldorpstraat 3, Goes

Tijd: 19.00 uur tot 20.00 uur

Dinsdag 31 maart 2026 - 1e testdag

Waar: Allévo

Adres: Hollandiaplein 1, Goes

Tijd: zelf in te plannen

Dinsdag 7 april 2026 - 1e wandeling

Waar: De Pijlers

Adres: Van Dusseldorpstraat 3, Goes

Tijd: 19.00 uur. Verzamelen om 18.45 uur

Informatie en aanmelden

Ga voor meer informatie naar onze website via de QR-code. Twijfelt u of dit programma wat voor u is neem dan contact op met:

Judith Menheere
j.menheere@smwo.nl

Yaël van Bergeijk
y.vanbergeijk@sportzeeland.nl



de clavers
Fysio, Leefstijl, Sport, Bedrijf & gezondheid



LEEFSTIJL IN
balans

SportZeeland

HALLUX
Westerhof
Voetexperts

