

De ZEEUWSE Leefstijlroute

Gemeente Reimerswaal

De Zeeuwse Leefstijlroute is een 20-weeken 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 door middel van bewegen aan hun leefstijl te werken.

Wandelt u 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 of haar eigen niveau wandelen.

Wandelmomenten:

Elke donderdagmiddag vanaf 28 mei t/m 8 oktober.
Om 14:15 uur verzamelen, 14:30 uur start wandeling.

Donderdag 7 mei 2026 - informatiebijeenkomst

Waar: Ons Dorpshuis Kruiningen
Adres: Berghoekstraat 3, Kruiningen
Tijd: 15:30 uur tot 16:30 uur

Donderdag 21 mei 2026 - 1e testdag

Waar: Ons Dorpshuis Kruiningen
Adres: Berghoekstraat 3, Kruiningen
Tijd: 13:30 uur tot 16:30 uur, zelf in te plannen

Donderdag 28 mei 2026 - 1e wandeling

Waar: Ons Dorpshuis Kruiningen
Adres: Berghoekstraat 3, Kruiningen
Tijd: 14:15 uur verzamelen, 14:30 uur start wandeling

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:

Pieter Israel
p.israel@reimerswaal.nl

Yaël van Bergeijk
y.vanbergeijk@sportzeeland.nl



SportZeeland