



Wandelgroep

Samen in beweging

Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Beweging draagt op verschillende manieren bij aan je gezondheid. Je fitter voelen heeft vaak ook een positief effect op je stemming en mentale welzijn.

Wandel je mee?

Sluit je aan bij onze wandelgroep. De groep is bedoeld om samen in beweging te komen in een prettige en ontspannen sfeer.

Wat kun je verwachten?

- Het wandelen gaat elke week door, weer of geen weer, we rekenen op je komst.
- De groep verzamelt elke week op dezelfde plek en wandelt vanaf daar een ronde van een uur.
- Er is geen basisconditie nodig om mee te doen.
- De sfeer is open, veilig en gezellig.
- Iedereen mag er zijn zoals die is.
- Het kan een mooie eerste stap zijn richting sporten bij een reguliere sportvereniging.
- Je kunt deelnemen aan de WhatsApp-groep van de wandelgroep. Zo blijf je altijd op de hoogte. Een van de deelnemers beheert deze groepsapp.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 1 uur

Aantal bijeenkomsten: 10

weten of meedoen?

Besprek je interesse met je behandelaar, die kan je aanmelden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Wandelgroep is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl