

Elkerliek gezondheidswandeling

reuma & bewegen



Deelname is
GRATIS
vol = vol

Een gezond leefpatroon, de juiste voeding en voldoende beweging houden uw lichaam en geest gezond. Het Elkerliek organiseert samen met gezondheidspartners uit de regio een gezondheidswandeling. Tijdens de wandeling staat een gezondheidsthema centraal.

Wandelt u mee?

De wandeling staat in het teken van reuma & bewegen. Voor de wandeling geeft een gespecialiseerd verpleegkundige, Petie Brand van het Elkerliek ziekenhuis, een lezing. De lezing is van 13.00 tot 13.45 uur bij het Gerardushuis in Deurne. Aansluitend kunt u zelf kiezen om een wandeling te maken van 1, 3, 5 of 10 km. De routes worden gelopen onder begeleiding van ervaren wandelaars. Deelname is geheel op eigen risico.

Extra route

Voor deze editie hebben we een extra route toegevoegd, namelijk van 1 km. Tijdens deze wandeling worden onder begeleiding van een beweegcoach verschillende beweegoefeningen gedaan.

Voor wie

Iedereen die gemotiveerd is om in een rustig wandeltempo een heerlijke wandeling te maken.

Wanneer

Zondag 14 april 2019. De lezing is van 13.00 tot 13.45 uur.

Locatie

Gerardushuis, Parkstraat 2 in Deurne

Aanmelden

U kunt zich aanmelden tot **11 april 2019** via www.leefdeurne.nl > activiteiten. Voor meer informatie of vragen mailt u naar d.derks@deurne.nl

Denkt u zelf aan water en/of versnapering voor onderweg!

