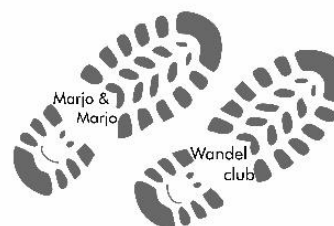


Iedere deelnemer die deelneemt doet dit op eigen risico en verantwoording. Sportservice Roermond en de wandelsportinstructeur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor gezondheidsproblemen tijdens, na of ten gevolge van de wandelactiviteit.

# Begeleid wandelen

## Sportservice Roermond



Vindt u het fijn om gezond, sportief en gezellig te bewegen in de buitenlucht afgestemd op uw mogelijkheden, wilt u uw conditie onderhouden, mogelijk verbeteren en het psychisch welbevinden positief beïnvloeden?

Dan is begeleid wandelen misschien iets voor U!

Begeleid wandelen is voor volwassenen en ouderen die beperkingen ondervinden op lichamelijk en/of psychisch gebied b.v reumatische aandoeningen, artrose, parkinson, dementie, depressie, verstandelijke beperking.

Naast wandelen worden er oefeningen gedaan die zijn gebaseerd op bewegingen die u in het dagelijks leven tegen komt, zoals reiken, bukken, draaien, balans houden, reactie vermogen en coördinatie .

De oefeningen worden naar elk individueel niveau aangepast.

Deelnemers moeten minimaal 15 minuten aan èèn stuk kunnen lopen met of zonder toezicht van één van onze vrijwilligers of onder begeleiding van familie, mantelzorger, burens of vrienden.

U heeft naast een flinke dosis goede zin alleen gemakkelijke zittende kleding en schoenen nodig. Inspanning in de vorm van wandelen zal er ook tijd zijn voor ontspanning in de zin van een praatje en kop koffie na afloop.

Dag: Woensdag

Tijdstip: 10.30 - 11.30 uur

Start plaats: Speeltuin Kitskensberg  
Oude Keulsebaan 150  
6045 GB Roermond

Kosten: € 8.75 per maand

Heeft U interesse, bel of mail naar:

Marjo van de Venne (wandelsportinstructeur)  
Tel. nr.: 06 18818015  
[marjo.van.de.venne@dezorggroep.nl](mailto:marjo.van.de.venne@dezorggroep.nl)

Marjo Schmitz (wandelsportinstructeur)  
[marjo.schmitz@dezorggroep.nl](mailto:marjo.schmitz@dezorggroep.nl)

Jerry Sahusilawane (Bewegingsconsulent senioren, Sportservice Roermond)  
Tel. nr.: 0475 359438  
[jerrysahusilawane@roermond.nl](mailto:jerrysahusilawane@roermond.nl)

Of kom gewoon een keer gratis mee doen!

Met sportieve groet,  
Wandelsportinstructeur  
Marjo van de Venne & Marjo Schmitz