

Wandelen met leefstijlcoach Paulien



Sport je nooit en is de drempel om de eerste stap te zetten te hoog? Of wandel je graag maar vind je het leuker in een groep? Dan is deze wandelgroep echt iets voor jou!

Het helpt je in een gezonde leefstijl. Als leefstijlcoach gun ik iedereen het gevoel van 'Hè, wat voel ik me nu lekker!'. Die ervaring direct na een wandeling. Lekker naar buiten gaan en laagdrempelig op een gezellige en plezierige manier werken aan je conditie.

- **Wil je meer bewegen, gezellig in een groep? Met een stok achter de deur?**
- **En onderweg tijd voor een gesprek of vragen over voeding en leefstijl?**
- **Dan is dit iets voor jou!**

Agenda en opzet

Elke donderdagochtend* van 10:00-11:00u. lekker wandelen in een kleine groep. Al wandelend delen we eenvoudige tips gericht op het bewaken van de balans tussen voeding, beweging en ontspanning. Met een wekelijkse wandeltocht fris je je hoofd op. Soms doen we onderweg wat eenvoudige rek- en strekoefeningen en lopen een tempo waarbij jij je eigen ritme bepaalt. En je ontmoet ook nog leuke medewandelaars!

De start is bij het **Inloophuis Schothorst** (Lancelotpad 18, 3813 EW Amersfoort). De wandeling gaat altijd door! Zorg bij slecht weer voor een paraplu of regenjas. Draag gemakkelijke (sport)kleding en sport-/wandelschoenen. Neem ook een flesje water mee bij warm weer.

*M.u.v. de schoolvakanties

Kosten en inschrijven

Meedoen kan via een abonnement voor €10,- per maand (maandelijks opzegbaar). Wat krijg je daarvoor?

- Elke donderdagochtend 10:00-11:00u. een wandeling vanaf **Inloophuis Schothorst** met na afloop een **kopje koffie/thee**.
- Krijg antwoord op **jouw persoonlijke voedings- of beweegvraag** tijdens de wandeling
- Regelmatig ontvang je een **inspiratieblog, recept, beweegtips of ontspanningsoefening** per e-mail.



Doe je mee?

We starten op **donderdag 5 november**.

Meld je aan via: paulien@geniet-meer.nl.