



## WANDELEN



**Regelmatig wandelen heeft een positieve invloed op de gezondheid en dagelijkse bezigheden en met gelijkgestemden wandelen is een prettige bijkomstigheid.**

### Waarom wandelen?

Wandelen kan een positief effect hebben op vermoeidheidsklachten. Je voelt je een stuk prettiger als je regelmatig in beweging komt en blijft.

Tijdens de revalidatie heb je gewerkt aan het opbouwen van je conditie en aan je herstel. Het is belangrijk om na afloop van het revalidatieprogramma door te gaan met lichamelijke activiteiten.

### Kledingadvies

Draag goede schoenen. Dat hoeven geen professionele wandelschoenen te zijn, als ze maar wel dicht en stevig zijn. Afhankelijk van de weersomstandigheden bepalen we met elkaar de duur en de route van de wandeling.

---

Datum: Tweewekelijks op woensdag

---

Startpunt: THHT

---

Tijd: 10.30 uur

---

Kosten: € 2,50 per keer

---