

Samen aan de wandel... in Zuidbroek

**Wandelen bij Wandelgroep Het Kristal,
elke vrijdag om 10.00 uur* vanuit ontmoetingsplek
Het Kristal, Distelvlinderlaan 200, Apeldoorn-Noord.**

**In juni, juli en augustus vanaf 9.00 uur.*

**Speciaal voor de 60-plusser uit Zuidbroek en omliggende wijken.
Elke week een andere route wandelen. In drie groepen gemiddeld
4,5, 5,5 of 6,5 km. Elke groep in zijn eigen tempo.
Wandelen in een groep is gezellig, gezond en je blijft sociaal actief.**



Deelnemen

Aan deelname zijn geen kosten of lidmaatschap verbonden.
U hoeft zich niet van te voren aan te melden of af te melden. Wie er is, wandelt
gezellig mee. Altijd onder begeleiding van onze vrijwilligers. Zij dragen
verantwoordelijkheid voor de route en uw veiligheid tijdens de wandeling.

Kom gerust een keer meewandelen en ervaar het zelf!



Na het wandelen

Na afloop is er gelegenheid om, tegen een kleine vergoeding, koffie of thee te
blijven drinken in de huiskamer van Het Kristal. Het sociale deel van onze groep!

🚶 walking 🗨 talking 🚶
wandelgroep
Het Kristal
Apeldoorn



Meer informatie? Kijk op onze website

www.wandelgroephetkristal.nl

Wandelen verbetert je conditie, versterkt je spieren, botten
en kraakbeen, voorkomt overgewicht. Zorgt voor ontspanning
en vermindering van stress en verbetert ook je geheugen.
Je slaapt beter en je hebt nauwelijks kans op blessures.