

Wandel jij mee voor een gezonde geest?

Tussen september en eind november organiseren we **12 gratis begeleide wandelingen** in West-Limburg.



Bewegen in de buitenlucht versterkt je **mentale veerkracht**, vermindert stress, angst en depressieve gevoelens – én het maakt je simpelweg blijer. In een gezellige groep wandelen is niet alleen motiverend, het helpt je ook om **nieuwe mensen** te leren kennen.

Ervaar wat een korte wandeling voor je **lichaam én geest** kan betekenen. Doe mee, voel je beter!



Ga mee op deze 'Te Gekke' wandelingen!

Ontdek Beringen

Di
2/9
13u

LDC
Klitsberg

Te Gek om stil te
zitten o.l.v.
beweegcoach
Wouter Foets

Di
23/9
13u

Buurthuis
Steenveld

Go with the
yogaflow o.l.v. Tina
Reekmans

Di
14/10
13u

Inloophuis
Alfred
Habetslaan
17



Op het ritme van je
ademhaling o.l.v.
Hilde Aerts

Ma
10/11
13u

Het Blauw
Huis,
Stadswal
14

Bewust bewegen,
waarnemen en
ademhalen o.l.v.
Bart Hendrickx

Ontdek Leopoldsburg

Do
18/9
14u

Ons
Centrum

Wandelen in
herfstkleuren o.l.v.
Didier Anthonis

Do
9/10
14u

Sporthal 't
Geleeg



Beweegoefeningen
o.l.v. beweegcoach
Jorgen
Vandenreyken

Do
6/11
14u

Zwembad
De Merel

Go with the
yogaflow o.l.v. Tina
Reekmans

Do
27/11
14u

LDC
Den
Tuinhoek

Herontdek je kracht
o.l.v. Yves Van Acker

Ontdek Tessenderlo-Ham

Di 9/9
10u

LDC Den
Heuvel

Draagkracht
verhogen o.l.v. Evi
Mans

Woe
1/10
13u30

LDC De
Roerdomp



Balance Walk o.l.v.
Hilde Aerts

Di
28/10
10u

LDC Den
Heuvel

Ontdek wie je bent
o.l.v. Yves Van Acker

Woe
19/11
13u30

LDC De
Roerdomp

Ontwikkelen,
versterken en
verbinden van groene
ontmoetingsplekken
o.l.v. Didier Anthonis

De wandelingen zijn **kort** (max. 5 km), met
voldoende rustmomenten onderweg.



Slecht weer? Geen probleem!

Dan voorzien we een **alternatieve binnenactiviteit**.

Elke wandeling sluiten we af met een **drankje
en/of een lekkere versnapering**. Een moment om
nog even na te praten en te genieten!



= Deze wandelingen zijn rolstoelvriendelijk!

Inschrijven? Dat kan eenvoudig!

Stuur een mailtje naar melissa.poels@eerste-lijn.be



bel/SMS naar 0472 47 82 01

of scan de QR-code op deze flyer!

