



BEWEGEN OP
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wekelijkse Wijk Wandeling



Wil je graag wat meer wandelen? Nieuwe mensen ontmoeten of een praatje slaan met oude bekenden? Doe mee met de Wekelijkse Wijk Wandelingen!

Wanneer?

GRATIS traject: 8x wekelijkse wijkwandelingen in het kader van "Bewegen op Verwijzing"

Elke maandag om 11 uur, startend aan LDC Wibier. Afspraak in de cafetaria. Gecoachte themawandelingen van 1 a 2 km aan een rustig tempo. GRATIS en voor niets. Startdatum 15/9/2025. Einddatum 10/11/2025

Wat?

✿ Tijdens korte wandelingen (1 a 2 km) praten we samen over bewegen, motivatie en hoe je actief kan blijven in het dagelijks leven.

Elke sessie heeft een ander thema, zoals:

- Waarom bewegen belangrijk is
- Hoeveel en op welke manieren je kan bewegen
- Omgaan met drempels en excuses
- Kracht, lenigheid en toekomstgericht actief blijven
- ... en zoveel meer!

Begeleiding

Bewegen-op-verwijzing coach Bart Van der borcht 0471 437993

Inschrijven

Eenmalig registreren voor de wandelreeks via het onthaal van LDC Wibier 09 266 31 00 of via coach Bart

Opgelet! Beperkt aantal plaatsen.

Ga nu het engagement met jezelf aan, en kom samen met ons wandelen.



BEWEGEN OP
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wekelijkse Wijk Wandeling



Wil je graag wat meer wandelen? Nieuwe mensen ontmoeten of een praatje slaan met oude bekenden? Doe mee met de Wekelijkse Wijk Wandelingen!

Wanneer?

GRATIS traject: 10x wekelijkse wijkwandelingen in het kader van "Bewegen op Verwijzing"

Elke dinsdag om 11:00 uur, startend aan LDC De Knoop. Afspraak in de cafetaria.

Gecoachte themawandelingen van 1 a 2 km aan een rustig tempo. GRATIS en voor niets. Startdatum 2/9/2025. Einddatum 18/11/2025

Wat?

✿ Tijdens korte wandelingen praten we samen over bewegen, motivatie en hoe je actief kan blijven in het dagelijks leven.

Elke sessie heeft een ander thema, zoals:

- Waarom bewegen belangrijk is
- Hoeveel en op welke manieren je kan bewegen
- Omgaan met drempels en excuses
- Kracht, lenigheid en toekomstgericht actief blijven
- ... en zoveel meer!

Begeleiding

Bewegen-op-verwijzing coach Bart Van der borcht

Inschrijven

Eénmalig registreren voor de wandelreeks vanaf 25/8 t.e.m. 1/9 via het onthaal van LDC De Knoop, 09 266 45 80 of activiteitenldc.gent.be

Opgelet! Beperkt aantal plaatsen.

Ga nu het engagement met jezelf aan, en kom samen met ons wandelen



BEWEGEN  P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wekelijkse Wijk Wandeling



Wil je graag wat meer wandelen? Nieuwe mensen ontmoeten of een praatje slaan met oude bekenden? Doe mee met de Wekelijkse Wijk Wandelingen!

Wanneer?

GRATIS traject: 10x Wekelijkse Wijk Wandelingen in het kader van "Bewegen op Verwijzing". Elke vrijdagvoormiddag om 11:00u, startend aan LDC De Mantel.

Gecoachte themawandelingen van 1 a 2 km aan een rustig tempo. GRATIS en voor niets. Startdatum 5/9/2025. Einddatum 14/11/2025

Wat?

 Tijdens korte wandelingen (1 a 2 km) praten we samen over bewegen, motivatie en hoe je actief kan blijven in het dagelijks leven.

Elke sessie heeft een ander thema, zoals:

- Waarom bewegen belangrijk is
- Hoeveel en op welke manieren je kan bewegen
- Omgaan met drempels en excuses
- Kracht, lenigheid en toekomstgericht actief blijven
- ... en zoveel meer!



Begeleiding

Bewegen-op-verwijzing coach Bart Van der borcht

Inschrijven

Eénmalig registreren voor de wandelreeks via het onthaal van het LDC De Mantel of telefonisch op 09/266 98 55 : vanaf 1/8 tem 29/8
Opgelet! Beperkt aantal plaatsen.

Ga nu het engagement met jezelf aan, en kom samen met ons wandelen

