



KWIEK

BEWEEGRROUTE



Wilt u meer bewegen in de buitenlucht?
Onder begeleiding, alleen of in een groepje?

Volg de KWIEK stoeptegels in Nuenen centrum en train uw balans,
kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor uw lijf!

Do 15 maart 2018: Opening van de KWIEK beweegroute

Om 14.30 uur is de officiële start bij Archipel Akkers, Margot Begemannstraat 9. We doen samen met Olga Commandeur (bekend van Nederland in Beweging!) een warming up en gaan de route van 1,5 km met diverse oefeningen lopen. U bent van harte welkom!

Di 20 maart 2018: KWIEK beweegroute onder begeleiding

Van 13.00 tot 13.45 uur loopt u de route in groepsverband en onderweg doet u gezamenlijk de oefeningen. Vertrek- en eindpunt is Fysiotherapie Kwiek, Vincent van Goghstraat 139.

Iedere dinsdagmiddag: KWIEK beweegroute onder begeleiding

Vanaf 20 maart lopen we iedere dinsdagmiddag om 13.00 uur de beweegroute. Verzamelen bij Fysiotherapie Kwiek. Deelname is gratis.

Hopelijk tot ziens tijdens het KWIEKEN!

Contactpersonen: Ellen Raessens en Lieke Braam, tel. 06 331 831 14