

## Wandelfit is voor iedereen

Dus ook voor mensen die minder gemakkelijk kunnen wandelen maar toch graag samen met anderen willen trainen. De bedoeling is dat er ook trainingen komen voor mensen die:

- Te kampen hebben met belemmeringen in het functioneren door overgewicht.
- Herstellende zijn van een operatie of door een andere oorzaak willen werken aan herstel.
- Long Covid hebben ontwikkeld door Corona.
- De diagnose Parkinson hebben gekregen en beweging willen inzetten om hun conditie op peil te houden.

**Interesse:** Mail dan naar [eddiebeweeegt@gmail.com](mailto:eddiebeweeegt@gmail.com). Samen kijken we welk programma het beste past.

## Wie organiseert Wandelfit?

- Eddie Heerings, wandeltrainer en eigenaar van **Eddie Beweeegt**, is de kartrekker van Wandelfit.
- De welzijnsinstelling **Van Houten en Co** is partner.
- **Sportpunt Houten** stimuleert het project.
- **De gemeente Houten** is de subsidiegever
- De gezondheidscentra staan achter het initiatief en stimuleren deelname bij hun patiënten.
- De fitnesscentra zijn op de hoogte en informeren potentiële deelnemers.

## Wandelfit en corona

De organisatie van Wandelfit is in handen van Eddie Beweeegt. We houden ons strikt aan de regels die gelden voor wandelactiviteiten. Indien nodig worden de regels tussentijds bijgesteld.



# Wandelfit in Houten

Wandelen is een laagdrempelige manier om te bewegen. Uit allerlei onderzoeken en bevindingen blijkt dat een paar keer per week bewegen al een positief effect heeft op je gezondheid.



gemeente Houten



## Meer informatie

Op de site van Eddie Beweeegt vind je alle informatie over Wandelfit. [www.eddiebeweeegt.nl](http://www.eddiebeweeegt.nl).



gemeente Houten



## Wat is Wandelfit?

Wandelfit is een onderdeel van het Sportakkoord Houten. De gemeente Houten wil dat **alle burgers** op een manier die bij hen past mee kunnen doen met bewegen.

Wandelen is een laagdrempelige manier om te bewegen. Uit allerlei onderzoeken en bevindingen blijkt dat een paar keer per week bewegen al een positief effect heeft op je gezondheid.

Wandelen kan ook voor verbinding vormen binnen Houten. Het is een vorm van bewegen die daardoor echt inclusief is. **Iedereen kan tenslotte meedoen.**



### Bewegen is essentieel

Het is noodzakelijk om af en toe uit je hoofd te gaan, en meer in je lichaam te komen. Lichamelijke beweging geeft energie, ontspanning en brengt je weer op gang. Daar komt nog bij dat samen bewegen ook zorgt voor plezier en verbinding.



### De kenmerken van Wandelfit

- Iedereen kan meedoen.
- Elke week is er een training o.l.v. een gecertificeerde wandeltrainer.
- De trainingen zijn allemaal op woensdagen van 10.00 tot 11.00 uur.
- De kosten zijn laag.
- Alle trainingen starten bij een vast punt, Het Huis van Houten aan het Onderdoor.
- Er is veel plezier tijdens de training.
- Na afloop van de training is er gelegenheid om samen koffie/thee te drinken.

### Hoe ziet een training eruit?

Een training duurt ongeveer een uur. In de training is er aandacht voor de techniek van het wandelen. Er zal ook aandacht worden besteed aan cognitieve fitness. Hierbij trainen we ons brein door middel van allerlei leuke activiteiten.

## Hoe kan ik meedoen?

- Ga naar de site van van Houten en Co, [www.vanhoutenenco.nl](http://www.vanhoutenenco.nl).
- Tik in de zoekbalk **Wandelfit** in. Hier kun je je aanmelden en meteen betalen. De kosten voor een serie van 10 trainingen zijn 25 euro.

Mocht je eerst even een keer mee willen doen om te kijken of het iets voor je is, dan kun je mailen naar: [eddiebeweegt@gmail.com](mailto:eddiebeweegt@gmail.com).



### Start Wandelfit

Woensdag 9 maart 2022 om 10.00 uur starten de trainingen. Opgeven kan tot 19 februari 2022.