

Wandel met je kind



Veel vrouwen vinden het een uitdaging om na hun bevalling weer te gaan bewegen, daarom starten wij nu met een wandelgroep voor kersverse ouders! Het doel is om in groepsverband met ouder en kind wandelroutes te lopen, variërend van 2 tot 5km. Dit is ook een mooie manier om in contact te komen met andere jonge ouders.

Daarnaast zal er geregeld een professional meelopen waarbij je terecht kunt met eventuele vragen.



Het Verloskundig Huys in Stadshagen
Overtoom 57
8043 LZ Zwolle



Eerste vrijdag van de maand 09:30 - 10:30



Meewandelen is gratis en vrijblijvend



Bij slecht weer gaat het niet door



Voor aanmelden of meer informatie, mail naar:
wandelmetjekind@gmail.com



*Oudere broertjes/zusjes zijn welkom om mee te gaan,
eventueel op een (loop)fietsje of step*



*De route is afgestemd op jouw fase van herstel na een
bevalling of keizersnede*



*Voor wie wil is er achteraf de mogelijkheid voor een
gezellig kopje koffie, thee of water*



FYSIOTHERAPIE
gezondheidshuis

GEZONDHEIDSHUIS
stadshagen



IJsselland