

Start samen de winter wandeluitdaging



Donderdag 4 december 2025 van 10:00 tot 10:45 uur

Over 6 dagen



Ultimate Performance Gym

Looiersweg 3a, Alphen



Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 28 mei 2026

In Alphen starten we binnenkort met de Winter Wandeluitdaging! Een leuke en laagdrempelige manier om samen met buurtgenoten buiten in beweging te komen, onder begeleiding van een coach. Deelnemen is gratis en iedereen is welkom.

We wandelen wekelijks samen en doen onderweg eenvoudige oefeningen die helpen bij het versterken van spieren en het verbeteren van de balans. Zo werk je ongemerkt aan de beweegrichtlijn, die adviseert om 150 minuten per week matig intensief te bewegen en twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen.

We starten op donderdag 4 december om 10:00 uur bij UP-GYM (Looiersweg 3A) in Alphen. Kom langs, doe mee en ontdek hoe leuk en eenvoudig samen bewegen kan zijn!

Meld je aan via [deze link!](#)

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Ontmoeten

Wat

Buurtactiviteit

Dagdeel

Ochtend

Dorpskern

Alphen

Gratis of betaald

Gratis

Ga voor meer informatie naar

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a

Start samen de winter wan...

04-12-2025 / 10:00 - 10:45

Looiersweg 3a