

CONNIE trekt er graag op uit om te wandelen. Het liefst doet ze dat in de natuur of langs mooie wandelwegen in onze streek. Soms alleen, maar ook vaak met andere wandelvrienden of met mensen die ze nog niet kent. Ze neemt graag mensen mee op stap om gezellig samen te praten, en uiteraard ook te bewegen.

“Als bewegingvoorbeeld wil ik graag mensen inspireren, motiveren en bewustmaken van de invloed van wandelen op je fysieke én mentale gezondheid. Bij mij draait het zeker niet om presteren, maar om beleven, ervaren en samen ontdekken.”

*Wist je dat ... een halfuurtje beweging per dag al het verschil maakt om een sterker immuunsysteem op te bouwen?*

