



## Kilimanjaro – misschien ooit. Misschien voor jou.

### Eerst helderheid. Dan pas de berg.

De Kilimanjaro is geen wedstrijd. Het is een persoonlijke uitdaging. Bij Fysiocentrum Pauwendaal beginnen we niet met trainen, maar met inzicht. Daarom werken wij met een professionele Kilimanjaro Readiness Check.

In deze intake brengen we samen in kaart hoe jouw conditie, belastbaarheid en herstel ervoor staan. Geen test om je af te keuren, maar een veilige manier om te bepalen wat verstandig is.

### Nieuwsgierig of dit iets voor jou is in de zomer van 2027?

■ 0320 219691 ■ [Fysiocentrumpauwendaal.nl](https://www.fysiocentrumpauwendaal.nl) ✉  
[info@fysiocentrumpauwendaal.nl](mailto:info@fysiocentrumpauwendaal.nl)



## KILIMANJARO 2026/2027

### Meer mogelijk dan je denkt

#### Het verhaal

Wat begon als een gesprek tussen fysiotherapeut **Jan-Gert Medendorp** en Kilimanjaro-veteraan **Hilda Wouters**, groeide uit tot een bijzonder initiatief voor Lelystad.

**De Kilimanjaro is niet het doel. Gezondere, sterkere en zelfverzekerdere mensen zijn het doel.**

#### Voor wie?

- Werken aan gezondheid
- Fitter en sterker worden
- Uitdaging en avontuur zoeken
- Werken aan leefstijl
- Grenzen verleggen
- Ontdekken wat mogelijk is

#### Hoe pakken we het aan?

1. Informatieavond
2. Readiness Check
3. Trainingsfase
4. Summit Ready
5. De Beklimming

#### Waarom dit project?

Omdat gezondheid meer is dan klachten behandelen. Omdat mensen vaak meer kunnen dan ze denken. Omdat samen groeien krachtiger is dan alleen.

#### In de media

Omroep Flevoland besteedde aandacht aan dit initiatief van Hilda Wouters en **Jan-Gert Medendorp**.

**"Het gaat er niet om of je het nu kunt. Het gaat erom of je het kunt opbouwen."**

■ [Beluister de reportage van Omroep Flevoland](#)

#### Interesse?

Meld je aan voor een informatieavond of neem vrijblijvend contact op met Fysiocentrum Pauwendaal.

0320-219691

[info@fysiocentrumpauwendaal.nl](mailto:info@fysiocentrumpauwendaal.nl)

[www.fysiocentrumpauwendaal.nl](https://www.fysiocentrumpauwendaal.nl)