

## De Nationale Diabetes Challenge

Na 20 weken trainen wandelt u 3, 5 of 10 KM!

**Start:** **Infoavond** (gratis) op woensdag **17 april** met informatie over de 20-weekse wandelcursus, waarom bewegen belangrijk is, ervaring deelnemer 2018 & praktische tips fysiotherapeut.

**Locatie:** Stichting de Baan, 19.00 uur.

Adres: Nauwe Geldelozepad 17, Haarlem (Nabij Wagenweg)

**Training:** Iedere woensdag vanaf 24 april 19.00 uur, 1 uur wandelen onder begeleiding van een wandelcoördinator en zorgverleners vanuit diverse locaties in Centrum ZuidWest.

**Doel:** Het uiteindelijke doel is om in de week van 25 t/m 27 september 2019 gezamenlijk in de slotweek van de Nationale Diabetes Challenge jouw getrainde afstand te lopen, 3, 5 of 10 km.

**Optie:** Op de laatste dag, zaterdag 28 september, komen alle teams van Nederland bijeen in Den Haag. Daar kan je jouw getrainde kilometers tijdens de landelijke slotmanifestatie lopen (Kosten € 5,-).

**Voor wie:** Voor inwoners van Haarlem die onder begeleiding willen wandelen. Voor mensen met diabetes (1 of 2, prediabetes, COPD, CVRM, DM, obesitas) maar ook andere belangstellenden mogen zich inschrijven. Leeftijd: 18 jaar en ouder.

**Kosten:** €30,- voor 20 weken

**Aanmelding :** Tijdens de informatieavond op 17 april of via de mail: [info@fysiotherapie-centrum.nl](mailto:info@fysiotherapie-centrum.nl), t.a.v. Maaïke

**Informatie:** Via SportSupport T 023-5260302, vragen naar Daniëlle  
Of kijk op [www.nationalediabeteschallenge.nl](http://www.nationalediabeteschallenge.nl)

Na 20 weken trainen wandelt u 3, 5 of 10 KM!