



De Nationale
Diabetes Challenge

Stap mee!

...in Korte Akkeren.

Wist u dat sport & bewegen bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven? Het kan bij diabetes zelfs leiden tot een afname van medicatie.

SPORT•GOUDA en Gezondheidscentrum Korte Akkeren slaan hun handen ineen voor een fitte en gezondere toekomst! Dit doen we door samen met deelnemers en zorgverleners iedere week te gaan wandelen. Doet u ook mee aan de Nationale Diabetes Challenge?

Natuurlijk houden we rekening met ieders niveau. Het is dus niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen. Als u wilt, kunt u een stappenteller krijgen, waarmee u dagelijks kunt zien hoeveel u beweegt.

- Wie:** Omdat wandelen voor iedereen positieve effecten kan opleveren, zijn ook mensen zonder diabetes van harte welkom om mee te lopen!
- Wanneer:** We gaan lopen in twee groepen op dinsdagavond (start: 3 april) en donderdagochtend (start: 5 april)
- Tijd:** Dinsdag van 19.00 - 20.00 uur
Donderdag van 10.00 - 11.00 uur
- Waar:** We verzamelen bij de achteruitgang van Gezondheidscentrum Korte Akkeren (Jacob van Lennepkade 4, Gouda)
- Kosten:** Eenmalig € 5,-

Voor meer informatie, kijk op sportpuntgouda.nl of korteakkeren.com.
Wilt u zich direct aanmelden? Stuur dan een mail naar denise.blom@sportpuntgouda.nl of bel naar: 0182 - 59 09 10.

