



Wandel je mee?

Wanneer?

15-5-2024

Waar?

Het aanleg 1, Winsum,
Fysio2Fit

Hoe laat?

16:00u



**De Nationale
Diabetes Challenge**

initiatief van de Bas van de Goor Foundation

Nationale Diabetes Challenge Winsum

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation.

Als deelnemer wandel je ongeveer 20 weken lang samen met een wandelcoach één keer per week. Dit doe je in jouw eigen buurt.

Daarnaast ontvang je online begeleiding in de vorm van tips over diabetes en wandelen. Op een veilige en gezellige manier ervaar je wat bewegen met je gezondheid en diabetes doet.

De wekelijkse wandelingen starten op 15 mei 2024. Samen train je tot aan de feestelijke afsluiting als mee wordt gedaan aan de 4 mijl for you (6,4 km wandelen, oktober 2024).

Hoe doe je mee?

Ga naar <https://www.nationalediabeteschallenge.nl> en meld je aan voor de wandelgroep in Winsum. Deelname aan het programma is gratis.

Voor wie?

Heb je diabetes of een verhoogd risico op diabetes.

Vragen?

Maarten Westerhuis, beweegteam het Hogeland. m.westerhuis@hvdsg.nl, 06-41253214