

TIELSE WANDEL CHALLENGE

Samen wandelen in de wijk



Tijdens de Tielse Wandel Challenge wandelen we samen om fitter en gezonder te worden. Wilt u werken aan uw gezondheid? Schrijf u in en wandel mee!

**WANDEL
GEZELLIG MEE!**

Meedoen? Kijk op
www.nationale diabetes challenge.nl/locaties
voor meer informatie en aanmelden

bas vandegoor
foundation
sportief met diabetes

De Bas van de Goor Foundation brengt mensen met diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven.

WAAROM MEEDOEN AAN DE TIELSE WANDEL CHALLENGE?

Een challenge is een uitdaging. De Tielse Wandel Challenge is een wandelprogramma van 20 weken op diverse locaties in Tiel. Bewegen is goed voor iedereen! Daarom is de NDC in Tiel er niet alleen voor mensen met diabetes, maar voor iedereen die samen wil wandelen.



Meedoen aan de Tielse Wandel Challenge kan u het volgende opleveren:

- Wandelen is leuk en met een gezonde leefstijl verbetert uw conditie.
- Het wandelen maakt fitter, gezonder en energieker.
- Bewegen krijgt een vast plaatsje in uw agenda.
- U leert uw lichaam beter kennen.
- U gaat beter om met tegenslagen.
- Een landelijk project met een voorzichtige trainingsopbouw.
- De ontmoeting met andere mensen werkt motiverend.
- U houdt diabetes beter onder controle.
- U kunt altijd meedoen! Onder begeleiding maakt u veilig kennis met bewegen.

Locatie	Adres	Dag	Tijd
ECT TEISTERBANT	DODEWAARDLAAN 7	DINSDAG	16.30 U.
RKTVC	WADENOIJENLAAN 300	DINSDAG	16.00 U.
ZIEKENHUIS RIVIERENLAND	PRES. KENNEDYLAAN 1	DINSDAG	16.30 U.
OOSTHONK	MEESLAAN 2A	DONDERDAG	10.00 U.
FYSIOTHERAPIE TIEL	KAMPERFOELIE	DONDERDAG	13.00 U.
SPORTHAL WESTROIJEN	PREDIKBROEDERSWEG 14	ZATERDAG	10.00 U.

Enthousiast?

In de week van 16 mei starten we met wandelen. Hieronder vindt u alle locaties die meedoen aan de Tielse Wandel Challenge. Inschrijven kan via de website www.nationale diabetes challenge.nl/locaties
Klik op de locatie in Tiel en schrijf u in!

**WANDEL
GEZELLIG
MEE!**