

Vol = Vol

Nationale Diabetes Challenge

Vanaf **woensdag 18 mei** gaan we **20 weken** wandelen onder begeleiding van een **wandeltrainer** met als resultaat, verbetering van de algehele conditie. We sluiten af met een **feestelijke finale** en gaan op zaterdag 24 september gezamenlijk 5, 10 of 15 kilometer wandelen. Ook is er aandacht voor **gezonde voeding**.

Informatie

- Start:** Starten vanaf atletiekbaan, vanaf woensdag 18 mei, 20 weken, iedere woensdag
- Tijd:** 19:00 – 20:00 uur
- Voor wie:** inwoners van Haarlem met Diabetes 1 of 2, prediabeten, COPD, CVRM, overgewicht, corona naweën of doorverwijzing huisarts
- Locatie:** Atletiekbaan AV Haarlem, Jaap Edenlaan 4, Haarlem
- Kosten:** €20 (€1 per keer), exclusief feestelijke finale (niet verplicht) HaarlemPas houders gratis (aanmelden verplicht)
- Inclusief:** wandelbegeleiding, voedingsvoorlichtingsavond en plezier!

Aanmelden en informatie:

Lucia Grooff,
Lgrooff@sportsupport.nl
023 303 72 38

