

# Diabetes Challenge

Hoeksche Waard



De Nationale  
Diabetes Challenge



's-Gravendeel, Numansdorp en Oud-Beijerland



[hoeschewaardactief.nl](https://hoeschewaardactief.nl)

# Diabetes Challenge

## Hoeksche Waard

Voldoende bewegen is belangrijk: je conditie verbetert, je voelt je fitter en je krijgt er meer energie van. Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes door het wandelen betere bloedsuikerwaarden hebben, maar starten met bewegen kan heel lastig zijn. Daarom daagt Diabetes Challenge Hoeksche Waard jou uit om 20 weken te gaan wandelen en te trainen naar een uitdagend doel! De wandelingen worden georganiseerd door een wandelbegeleider en samen met de groep train je voor een wandeling van 3 of 5 kilometer. Naast de georganiseerde 20 wandelingen probeer je ook zelf nog te gaan wandelen d.m.v. een wandelschema om jouw doel te bereiken.

De Nationale Diabetes Challenge wordt feestelijk afgesloten met een groot festival, waarbij wandelroutes van verschillende afstanden zijn uitgezet. Deze dag vindt plaats op zaterdag 28 september 2024 bij het Open Lucht Museum in Arnhem (deelname is niet verplicht).

De kosten voor deelname voor het wandelprogramma zijn €35,- per persoon. Hiervoor krijg je 20 weken lang één begeleide les, een T-shirt en een eigen wandelschema met verschillende tips. De groepen zullen in de week van 6 mei 2024 starten. Scan onderstaande QR code om je aan te melden voor één van de locaties of ga naar [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl).



### 's-Gravendeel

Dinsdag: 19.00-20.00uur  
Verzamelpunt: Parkeerplaats  
Sporthal de Schenkel  
(Schenkeltje 7-B)

### Numansdorp

Woensdag: 19.30-20.30uur  
Verzamelpunt Fysiotherapie Vital  
Motions  
(Edisonstraat 16a)

### Oud-Beijerland

Vrijdag: 09.00-10.00uur  
Verzamelpunt: Klein Profijt  
(Zalmpad 11)

Voor meer informatie kijk op [hoekschewaardactief.nl](http://hoekschewaardactief.nl)

Partners:



[info@hoekschewaardactief.nl](mailto:info@hoekschewaardactief.nl) | 0186 68 58 02