



Wandel
gratis mee

Diabetes Challenge Arnhem

Samen wandelen in de wijk

■ Wil je fitter worden en aan je gezondheid werken? Samen met andere beginnende wandelaars? Meld je dan aan voor onze wandelgroepen en wandel met ons mee! Wandelen is goed voor je gezondheid, het is ontspannend en gezellig. Door regelmatig te wandelen zit je lekkerder in je vel en verbetert je conditie. Heb je diabetes? Dan helpt wandelen je diabetes beter onder controle te houden en kan het medicijngebruik verminderen.

Meld je aan via www.wandelenmetdiabetes.nl/arnhem
Of neem contact op met de wandelgroep bij jou in de wijk.



Wie kan meedoen?

Beginnende wandelaars die willen werken aan een betere gezondheid of conditie. Iedereen mag meedoen! Ook als je geen diabetes hebt. We wandelen 20 weken vanaf half of eind mei. Deelname is gratis!

Wijk en startlocatie	Datum en tijd	Contact
Elderveld Gezondheidscentrum De Behandelbank Hollandweg 52	Iedere maandag vanaf 27 mei om 15.00 uur	Formupgrade Beweegcentrum 026 - 38 233 34
Malburgen Formupgrade Fysiotherapie Koppelstraat 16	Iedere dinsdag vanaf 28 mei om 11.00 uur	Formupgrade Beweegcentrum 026 - 38 233 34
Geitenkamp Medisch Centrum 't Span Van Maerlantstraat 1	Iedere dinsdag vanaf 14 mei om 11.45 uur	Ciska Hop Sportbedrijf Arnhem 06 - 25 39 57 60
't Broek Aanloophuis Zij = Wij Van Oldenbarneveldstraat 27	Iedere dinsdag vanaf 14 mei om 13.15 uur	Ciska Hop & Melika Zara Sportbedrijf Arnhem 06 - 25 39 57 60
Klarendal Gezondheidscentrum Onder de Linden Onder de Linden 21a	Iedere dinsdag vanaf 28 mei om 15.00 uur	Formupgrade Beweegcentrum 026 - 38 233 34
Vredenburg Wijkcentrum Vredenburg Slochterenweg 29	Iedere woensdag vanaf 15 mei om 10.00 uur	Wim Valen Sportbedrijf Arnhem 06 - 25 07 06 63
De Laar Squash – Fitness Arnhem Alkmaarsingel 149	Iedere donderdag vanaf 23 mei om 9.30 uur	Lysanne Bekker Food2Lifestyle 06 - 51 62 82 64
Presikhaaf Koffiehuis Moes Beeldhouwerstraat 74	Iedere donderdag vanaf 16 mei om 13.00 uur	Ciska Hop Sportbedrijf Arnhem 06 - 25 39 57 60

Meer informatie? Kijk op
www.wandelenmetdiabetes.nl/arnhem