

## Diabetes Challenge Arnhem van start Wandel gratis mee!



In Arnhem wordt de Nationale Diabetes Challenge 2022 georganiseerd in de wijken Geitenkamp, Presikhaaf, Malburgen, De Laar/Elden en Rijkerswoerd/Kronenburg/Vredenburg. Vanaf begin mei kunt u wekelijks en gratis mee wandelen in een groep onder begeleiding. Wilt u werken aan uw gezondheid of conditie? U bent van harte uitgenodigd om mee te lopen. Ook als u geen diabetes heeft. Kijk op onderstaande website voor informatie en aanmelding.

### Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge is een 20 weken durend wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Samen wekelijks wandelen in de buurt is goed voor ieders gezondheid en daarnaast nog gezellig. Tijdens het wandelen worden ook andere thema's besproken zoals voeding, ontspanning en slaap. De groepen in Arnhem worden begeleid door verschillende zorgverleners, buurtsportcoaches van Sportbedrijf Arnhem en fitnessinstructeurs van Formupgrade en Physique.

### Feestelijke afsluiting

Bij de Nationale Diabetes Challenge loopt u gezellig in een groep met andere beginnende wandelaars. Iedereen heeft zijn eigen doel. Er wordt rekening gehouden met ieders wandelniveau. Het is daarom niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen. De Nationale Diabetes Challenge wordt feestelijk afgesloten. Op 24 september komen alle wandelgroepen van Nederland samen in het Gelredome in Arnhem. In de mooie omgeving van het Gelredome kan iedereen de afstand wandelen waarvoor is getraind. Er zijn dan routes van 3, 5, 10 en 15 kilometer. Natuurlijk sluiten we samen feestelijk af met een mooie beloning en met volop muziek en festiviteiten.

### Meer weten?

Kijk op <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/Arnhem/locaties/> voor alle locaties in de stad en de wandeltijden. U kunt via de website gratis aanmelden. Als u vragen heeft, kunt u ook contact opnemen met Marloes Aalbers van de Bas van de Goor Foundation via [marloes@bvdgf.org](mailto:marloes@bvdgf.org) of via 06-21649610.

### Verdere achtergrondinformatie

De Nationale Diabetes Challenge is een bewezen effectieve wandelinterventie van de Bas van de Goor Foundation. Bij deze interventie werken professionals uit het zorg-, sport- en sociale domein samen om mensen op een laagdrempelige manier in beweging te brengen. Gedurende 20 weken wandelen deze professionals één keer per week mee met een groep deelnemers om samen te werken aan een gezondere leefstijl en duurzame gedragsverandering. Dankzij hen hebben er in de afgelopen vier jaar al ruim 15.000 mensen de stap naar een gezondere leefstijl gezet.

---