



De Nationale
Diabetes Challenge

Stap mee!

... in Gouda

Wist u dat sport & bewegen bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven? Het kan bij diabetes zelfs leiden tot een afname van medicatie! SPORT•GOUDA start weer met nieuwe wandelgroepen. Omdat wandelen voor iedereen positieve effecten kan opleveren, zijn ook mensen zonder diabetes van harte welkom om mee te lopen!

Kosten: € 2,50 per wandeling.

GOUDA OOST:

Wanneer: maandagavond

Tijd: 19:00 - 20:00 uur

Waar: Huisartsencentrum Klein Iterson
De La Reyklaan 45, Gouda

Wanneer: dinsdagochtend

Tijd: 10:30 - 11:30 uur

Waar: Gezondheidscentrum Goverwelle
Middenmolenplein 1, Gouda

GOUDA WEST:

Wanneer: dinsdagavond

Tijd: 19:00 - 20:00 uur

Waar: Gezondheidscentrum Korte Akkeren (achteruitgang)
Jacob van Lennepkade 4, Gouda



De Nationale
Diabetes Challenge



Stap mee!

... in Gouda

Wist u dat sport & bewegen bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven? Het kan bij diabetes zelfs leiden tot een afname van medicatie!

SPORT•GOUDA en de gezondheidscentra slaan de handen ineen voor een fitte en gezondere toekomst! Dit doen we door samen met deelnemers en zorgverleners iedere week te wandelen. Doet u ook mee aan de Nationale Diabetes Challenge?

Natuurlijk houden we rekening met ieders niveau. Het is dus niet erg als u (nog) niet zo ver kunt wandelen!

U bent van harte welkom!



Voor meer informatie kunt u kijken op www.sportpuntgouda.nl
Wilt u zich direct aanmelden? Stuur dan een e-mail naar denise.blom@sportpuntgouda.nl of bel naar 0182-590910.