



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!

Deelname aan Stap mee is gratis!

## GOUDA OOST:

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

## GOUDA NOORD:

Wanneer: donderdagochtend

Tijd: 10:00 - 11:00 uur

Waar: De KLUP Bloemendaalseweg 68, Gouda



De Nationale  
Diabetes Challenge



sportief met diabetes



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!*



De Nationale  
Diabetes Challenge



Voor meer informatie kunt u kijken op [www.sportpuntgouda.nl](http://www.sportpuntgouda.nl)  
Wilt u zich direct aanmelden? Stuur dan een e-mail naar [info@sportpuntgouda.nl](mailto:info@sportpuntgouda.nl) of bel naar 0182-590910.