

## Nieuw wandelinitiatief in Berkel Enschoot

### Wandelt u ook mee? Ervaring en conditie zijn niet nodig!

Omdat we geloven dat wandelen het beste medicijn is, doen Fysio op Maat, ContourdeTwern en Sportbedrijf Tilburg mee aan de Tilburgse Wandel Challenge.

Dit betekent dat wij vanaf de eerste week in mei elke week samen met een groep deelnemers wandelen in de buurt. Wij nodigen je uit om met ons mee te wandelen!

#### **Wat is de Tilburgse Wandel Challenge?**

De Tilburgse Wandel Challenge is een wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Ongeveer 20 weken lang wandel je onder professionele begeleiding in de eigen buurt.

Wekelijks samen wandelen is namelijk goed voor uw gezondheid. Het voorkomt of vermindert chronische aandoeningen. Maar het is vooral ook héél gezellig.

#### **Wanneer gaan we wandelen?**

We wandelen vanaf 3 mei elke woensdag van 9.30 tot 10.30 vanaf Cultureel Centrum de Schalm. We houden rekening met jouw wandeltempo. Het is daarom niet erg als je (nog) niet zo ver kunt lopen. Samen oefenen we voor een wandelafstand van 3, 5, 10 of 15 kilometer. Vooral senioren, die een steuntje in de rug nodig hebben, worden uitgenodigd om mee te wandelen. Aansluitend is er de gelegenheid om in de Schalm een kopje koffie of thee te drinken.

16 september sluiten we de Tilburgse Wandel Challenge feestelijk af.

Alle deelnemers uit het land komen dan tegelijk in beweging op het Nationaal Diabetes Challenge Festival in Tilburg.

#### **Meer weten?**

We hopen dat je met ons mee gaat wandelen.

We begrijpen het als je nog vragen hebt over de Wandel Challenge.

Daarom nodigen we je uit voor onze informatie- en wandelbijeenkomst op woensdag 3 mei 2023 om 9.30. De bedoeling is deze eerste keer om een half uur kennis te maken en informatie te geven en daarna nog een half uur te wandelen.

Kom die dag zonder verplichting naar Cultureel Centrum de Schalm en meelopen en kijk daarna of je wil deelnemen.

#### **Kosten:**

20 weken wandelen onder professionele begeleiding voor € 5,50.

#### **Aanmelden:**

Meld je aan voor de wandelbijeenkomst door te mailen naar [annet@fysioopmaat.nl](mailto:annet@fysioopmaat.nl) of bel naar Fysio op Maat via telefoonnummer 013 – 303 00 69.

Wandel je met ons mee? Dan zien we je graag op 3 mei. Tot dan!