



WANDEL CHALLENGE LEUSDEN 2019

Wat is het	Samen met andere mensen die meer willen gaan bewegen gaat u 1x per week op donderdag gezamenlijk wandelen. Elke keer wandelt er een zorgverlener mee. Én elke dag gaat u zelf een stuk wandelen (streef naar 10.000 stappen).
Wanneer?	12 weken. Start vanaf donderdag 28 maart 2019 . Feestelijke slotwandeling eind juni 2019 (wordt z.s.m. gepland) .
Voor wie?	Iedereen die meer wil bewegen en zijn of haar fysieke of mentale gezondheid wil verbeteren.
Wat levert het op?	Wandelen heeft een gunstig effect op fitheid, gewicht, vetpercentage, zelfvertrouwen, motivatie, eventueel medicatiegebruik, bloeddruk, cholesterol, eenzaamheid en gemoed. Specifiek bij diabetes heeft het ook een positief effect op glucosewaarden (in relatie tot de activiteit). Deelnemers aan de challenge in 2017 en 2018 gaven aan dat het wandelen samen met anderen zeer stimulerend was.
Eerst meer informatie?	Wilt u eerst meer informatie? Kom dan vóór de eerste wandeling om 18.30 uur naar de startplek. We zullen u daar persoonlijk te woord staan. U kunt meewandelen en pas daarna besluiten om mee te doen.
Start 1^e wandeling	Donderdag 28 maart 2019, 19.00 uur (startplek: TOP Schammer) Op de achterzijde vindt u de planning voor de rest van de wandelingen. Trek lekker zittende (wandel)schoenen aan en neem een flesje water mee. We houden rekening met ieders niveau.
Startplek	De eerste wandeling start bij het Toeristisch Overstappunt (TOP) bij de Schammer, Schammersteeg 2, bij de ingang van de Mixed Hockey Club Leusden.
Kosten	Meedoen is gratis . Het werkt motiverend om uw stappen te tellen. Dat kan door de stappenteller op uw smartphone te gebruiken of een eenvoudige stappenteller aan te schaffen.
Aanmelden	Vul het aanmeldformulier in en geef die aan uw eigen zorgverlener. Weet je nog niet zeker of je het leuk vindt, wandel dan de eerste keer op proef mee en geef je pas daarna definitief op.

Sportieve groet,
Team Wandel Challenge Leusden

PLANNING WANDEL CHALLENGE LEUSDEN 2019

Wandelingen	Datum	Tijdstip	Startplek	Bijzonderheden	Wandel-begeleider
Donderdag	28-mrt	19.00 uur	TOP Schammer	1e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	4-apr	19.00 uur	TOP Schammer	2e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	11-apr	19.00 uur	TOP Schammer	3e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	18-apr	19.00 uur	TOP Schammer	4e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	25-apr	19.00 uur	volgt	5e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	2-mei	19.00 uur	volgt	6e wandeling	Maryse Roelofszen
Donderdag	9-mei	19.00 uur	volgt	7e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Donderdag	16-mei	19.00 uur	volgt	8e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Donderdag	23-mei	19.00 uur	volgt	9e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Donderdag	30-mei	-	-	HEMELVAARTSDAG	-
Donderdag	6-juni	19.00 uur	volgt	10e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Donderdag	13-juni	19.00 uur	volgt	11e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Donderdag	20-juni	19.00 uur	volgt	12e wandeling	Nanja Metz-van Dam
Nog te plannen			volgt	Slotevenement	Allemaal!