

KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland en de Nederlandse Wandel Trainers & Begeleiders Vereniging presenteren  
in samenwerking met zorgorganisaties en provinciale sportraden:

## Werk aan de wandel

Een programma dat het werken aan een verantwoord voedingspatroon combineert met sportief wandelen of Nordic Walking

## Voor mensen met Overgewicht

### Waar kunt u terecht:

Gemeente Sittard-Geleen

Wandelsportcentrum Sittard-Geleen

Lex van den Eerenbeemt/Cor Bergmans

Tel.: 06-51 07 64 76 / 06-52 39 64 63

E-mail: l.vandeneerenbeemt@planet.nl | corbergmans@home.nl

Start: 22 en 29 januari 2010

Herkenbosch Venhof

Gerard Mooijekind Tel.: 0475-322 889

E-mail: gmr@planet.nl

Reeds gestart

Gemeente Peel en Maas

Jeanne Arnoldussen Tel.: 077-307 61 01

E-mail: arnoldussen@home.nl | Start: februari 2010

Gemeente Stein

Jacques Janssen

Tel.: 06-10 75 45 95

E-mail: info@nordicwalkinglimburg.nl

Gemeente Echt - Susteren

Victor Mennen Tel.: 06-48944910

E-mail: dietetiek@paramedisch-centrum-echt.nl

www.wandelenmetvictor.nl | Start: maart 2010

Maasbracht - Roermond

Fysioplus Anja van Halbeek Tel.: 0475-463 284

E-mail: info@fysioplus.net | Start: maart 2010

### **Programma:**

Periode 1 : 13 weken Wekelijkse wandeltraining met trainer; wandelschema op maat en coaching via ActiefMET.

Coaching op voeding 3 gastlessen uitgevoerd door een diëtiste. Kosten € 75,-

Periode 2 : 13 weken Wekelijkse wandeltraining met trainer en coaching via ActiefMET. Kosten € 42,50