

# DIABETES OF OVERGEWICHT? LAAT JE WEKELIJKS VERRASSEN ...

Ben je zwaarder dan je lief is? Of heb je diabetes? En is de sportschool voor jou een brug te ver? Combineer dan het nuttige met het aangename en laat je elke zondagochtend verrassen met originele wandelingen op verschillende locaties in de natuur in en rond Nijmegen.

Mijn naam is Mary van der Linde. Met mijn bedrijf Happiness in Progress en mijn achtergrond als Toegepast Psycholoog breng ik jou op een aangename, relaxte manier in beweging. De wandelingen zijn ca. 5-6 km lang en starten om 10.30 uur. We wandelen met maximaal 16 personen ca. anderhalf uur in een rustig tempo. Door de gevarieerde ondergrond (onverharde paden, gras, zand, verharde landelijke wegen, evt. glooiend terrein) bewegen we redelijk intensief en levert het wandelen gezondheidswinst op.

## Acht redenen om je aan te melden:

- De wens om gezond(er) te leven.
- Je wilt serieus werk maken van bewegen.
- Het ontdekken van diverse wandellocaties, genieten van de natuur, buiten zijn.
- Het ontmoeten van andere mensen met overgewicht en/of diabetes; erkenning; elkaar motiveren.
- Afvallen; in combinatie met voldoende dagelijkse lichamelijke beweging en een gezond dieet.
- Betere bloedglucosewaarden.
- Je neemt geen genoegen met een rondje wandelen in de wijk.
- Het hebben van een 'stok achter de deur' om te bewegen.

De wandelroutes bevinden zich in Nijmegen en in de omgeving van Nijmegen (bv. Hatertse Vennen, Duivelsberg, uiterwaarden Weurt, Ooijpolder). De locaties zijn vaak wel, maar niet altijd met het OV bereikbaar. Eigen vervoer is daarom praktisch, of misschien kun je met iemand meerijden.

Elke donderdag informeer ik je via de mail over de wandellocatie voor de komende zondag en de route er naartoe.



### Kosten:

€ 8,75 voor een proefwandeling; € 87,50 voor 10 wandelingen van anderhalf uur en één inhaaloptie; € 165,00 voor 20 wandelingen van anderhalf uur en twee inhaalopties (in deze prijs € 10,-- korting).

Neem je een 20-wandelingenkaart en hou je op jaarbasis rekening met de zondagen die uitvallen en waar je niet voor betaalt (zie [www.happinessinprogress.nl](http://www.happinessinprogress.nl)) dan komt de prijs neer op € 6,20 per week.

### Aanmelden:

Meld je aan door te mailen naar [info@happinessinprogress.nl](mailto:info@happinessinprogress.nl) of te bellen, 06-1804 1346. Neem gerust contact met mij op als je vragen hebt. Ik zie je graag op de zondagochtend!

Met vriendelijke groet,

HAPPINESS IN PROGRESS  
Mary van der Linde

Happiness  
in  
Progress