

Wandeltesten in Damwâld, Kollum, Dokkum, Buitenpost en Burgum

Hoe fit bent u? Bent u ook benieuwd naar uw conditie? Wilt u weten hoeveel u aankunt, zodat u niet te hard van stapel loopt? Doe dan de wandeltest en krijg een op maat gesneden advies.

Tijdens de test wandelt u individueel twee kilometer in een zo hoog mogelijk en gelijkmatig tempo. Na afloop wordt uw hartslag gemeten. Op basis van uw hartslag, gecombineerd met de gelopen tijd, uw lichaamsgewicht en lengte, wordt uw fitheidsindex berekend. Hierna krijgt u advies over hoe u fit blijft met wandelen en welke manier van bewegen het beste bij u past. U kunt uw cholesterol, bloedsuiker en bloeddruk laten meten door een verpleegkundige en advies krijgen van een diëtiste.

Voor wie?

Bent u 25 jaar of ouder en woont u in de gemeente Achtkarspelen, Dantumadiel, Dongeradeel, Kollumerland c.a. of Tytsjerksteradiel, dan bent u van harte welkom deel te nemen aan de wandeltest. De kosten zijn € 7,50 per persoon. U krijgt koffie of thee en de nodige informatie over wandelen en gezonde voeding.

Waar en wanneer

- Kollum, vrijdag 24 september, 13:00-20:00 uur, Sportpark Beansein, Bernhardlaan 83a;
- Buitenpost, maandag 27 september, 13:00-20:00 uur, voetbalveld VV Buitenpost, Sportpark de Swadde, Jeltingalaan 78;
- Damwâld, dinsdag 28 september, 13:00-20:00 uur, VV Broekster Boys, Lytse Loane 124;
- Dokkum, woensdag 29 september, 13:00-20:00 uur voetbalveld VV Be Quick, Sportpark Tolhuispark, Tolhuispark 3;
- Burgum, donderdag 30 september, 13:00-20:00 uur, voetbalveld VVBCV, Burg. Bothenius Lohmalaan 40c.

Aanmelden

Wilt u deelnemen aan de wandeltest? Aanmelden kan tot twee weken voor de test bij Stichting Welzijn 'Het Bolwerk' via (0519) 292 223 en/of e-mail r.hes@het-bolwerk.eu Graag aanmelden vóór 10 september voor Kollum, 13 september Buitenpost, 14 september Damwâld, 15 september Dokkum en 16 september voor Burgum.

Vermelden

- uw naam, adres, postcode, woonplaats en telefoonnummer;
- de locatie waar u de wandeltest wilt doen;
- eventueel met uw voorkeurtijd: 13.00 -16.00 uur of 16.00 - 18.00 uur of 18.00 -20.00 uur.

Voorafgaand aan de test ontvangt u schriftelijk bericht van ons op welk tijdstip u wordt verwacht.

Bron: www.dongeradeel.nl