

## Loop mee met de Brugse Diabetes Liga

**Wat:** een trainingsprogramma met als einddoel om mee te lopen in de 5 km van Dwars door Brugge.

### Programma:

1 maart 2023: infoavond met voordracht door dr. Y. Taes en medische screening van de deelnemers door studenten van HOWEST. Locatie: Sportinnovatiecampus HOWEST, Nijverheidsstraat 112, Assebroek. Breng sportieve kledij mee. Kleedkamers en douches ter beschikking.

6 maart - 7 mei 2023: trainingsprogramma

- 2 (opbouwende) groepstrainingen per week: op maandag- en woensdagavond om 19u. Startlocatie is telkens Sport Vlaanderen Brugge (geen trainingen in de paasvakantie)
- Medische begeleiding in samenwerking met diabetesteams van AZ Sint-Jan en AZ Sint-Lucas
- Persoonlijk trainingsadvies door studenten HOWEST



7 mei 2023: deelname aan Dwars door Brugge - infopunt van de Diabetes Liga zorgt voor bevoorrading en bewaring van persoonlijke spullen.

**Praktisch:** volledig traject, inclusief deelname aan Dwars door Brugge, is gratis voor personen met diabetes en één extra persoon per lid (loopbuddy). Deelnemers krijgen een gratis looptruitje. Medische goedkeuring van de behandelende endocrinoloog is vereist.

**Meer info:** [brugge@diabetes.be](mailto:brugge@diabetes.be) of 050 / 36 27 37

**Inschrijven:** [www.brugge-diabetes.be](http://www.brugge-diabetes.be) of scan bovenstaande QR code

**In samenwerking met:**

