

# Vitaal Vechtdal Challenge

## Resultaten 2020

Het zit er weer op! Ook dit jaar hebben we de Vitaal Vechtdal Challenge kunnen organiseren. Helaas hebben we door corona de vorm enigszins moeten aanpassen, maar ook nu zijn er weer heel wat kilometers gelopen door deelnemers, trainers en zorgprofessionals. We kijken terug op een geslaagde editie!



**Aantal wandeldeelne­mers**

**46**

+43% t.o.v. 2019

**Aantal wandellocaties**

**2**

Gelijk aan 2019

**Aantal wandelweken**

**16**

12 weken in 2019

**Aandeel wandelaars dat een positief effect ervaart op gewichtsafname**

**58%**

**Bloedsuikerwaarde naar beneden**



**Aandeel wandelaars dat een positief effect ervaart op mentaal welbevinden**

**74%**

### Ervaringen deelnemers:

*"Prettige bezigheid! Met een stok achter de deur door gezamenlijk te wandelen onder begeleiding van gedreven wandelaars."*

*"De challenge heeft meer dan gedacht voldaan aan de verwachting. Erg leuke groep, positieve sfeer."*

*"Ik hou zelf niet erg van wandelen, maar met de groep vond ik het wel gezellig. Het dwingt mij tot activiteiten die ik niet uit mijzelf zou doen."*

*"Volgend jaar doe ik zeker weer mee."*

Mede mogelijk gemaakt door: Saxenburgh, De Haere, fysiotherapie De Carrousel, Fysio Totaal, Diëtisten Groep Nederland, Diëtist van Asselt, huisartsenpraktijken, het Longfonds, Ceres voedings- en dieetadvies, Voet en Beweging, Ommer Apotheek, Innofeet voetencentrum, wandelcoaches Adri Deemter, Anita Deemter en Yvonne Hoekman en de Bas van de Goor Foundation

[www.vitaalvechtdal.nl](http://www.vitaalvechtdal.nl)

