

*Ervaar wat buiten wandelen  
voor uw lichaam doet*

# ivn biowalking

*Speciaal voor  
mensen met diabetes,  
COPD en risico op  
hart- en vaatziekten.*



**Heeft u diabetes type 2, COPD of risico op hart- of vaatziekten?**

**Loop mee met een Biowalk!**

*“Het is fantastisch dat wandelen ervoor zorgt dat u minder medicijnen hoeft te gebruiken” – Deelnemer Biowalking*

**Wat is een Biowalk?**

Een Biowalk is een groepswandeling in de natuur, begeleid door een IVN-natuurgids en een professional uit de gezondheidszorg. U ervaart, in een veilige omgeving, zelf welke positieve invloed beweging en het buiten zijn op uw lichaam hebben. Ook ontmoet u andere patiënten met een chronische ziekte. Door contacten met lotgenoten en unieke natuurbeleving is Biowalking niet alleen goed voor uw gezondheid, maar vooral ook heel leuk!

**Hoe ziet een Biowalk eruit?**

U wandelt mee met in totaal vier Biowalks. Deze worden maandelijks georganiseerd. U begint elke keer met een half uur flink doorwandelen om conditie op te bouwen. Vervolgens laat de IVN-natuurgids u de natuur en het landschap van de Maashorst beleven. Bij de vier Biowalks staat elke keer een ander thema centraal dat door een professional wordt behandeld. Na de wandeling leert u bijvoorbeeld meer over voeding, beweging en medicijngebruik. Afhankelijk van de type patiënten kan het zijn dat vóór en ná de Biowalk uw bloedsuikerspiegel wordt gemeten.

**Praktische informatie**

Als deelnemer aan Biowalking mag u één introducté meenemen. Deze persoon hoeft geen chronische ziekte te hebben. De Biowalks worden georganiseerd in de Maashorst in de gemeenten Bernheze, Landerd, Oss en Uden. Kijk voor de specifieke locaties, beschikbare data en kosten op [www.biowalking.nl/maashorst](http://www.biowalking.nl/maashorst).



**Meld u aan!**

Het zal u verbazen, hoe positief uw lichaam op de wandeling reageert. Voor meer informatie kijkt u op [www.biowalking.nl/maashorst](http://www.biowalking.nl/maashorst).

*De Biowalks worden georganiseerd in het kader van het project 'Meer Maashorst'.*

