

Erkende interventies						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie	Activiteit begeleid door	Focus op	Groeps grootte
Nationale Diabetes Challenge is gericht op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2. In 16-20 weken worden zij in samenwerking met professionals werkzaam in het zorg-, sport- en gemeentelijk domein begeleid naar structureel meer bewegen. De Bas van de Goor Foundation zorgt met de Nationale Diabetes Challenge-week voor de afsluiting van dit traject.	18+	Focus op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2	Openbare ruimte	Zorg- en sportprofessionals	Wandelen	Niet gedefinieerd
Elke stap telt is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers, waarin het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. De interventie richt zich vooral op de niet en minder actieve senioren, zowel met als zonder chronische aandoening.	55+	Vooraf niet-actieve en minder actieve ouderen	Openbare ruimte	Eerst lokale coördinator, daarna deelnemer	Wandelen, sociale contacten	15
FitStap is een 12 weken durend programma met als beweegvorm Sportief wandelen. De kern van FitStap is de module Beweging; een wekelijkse begeleidde groepstraining en twee zelfstandige trainingen van telkens 60 minuten.	18+	Inactieve en semi-actieve volwassenen	Openbare ruimte, digitaal	FitStap-coach	Wandelen	10
Stapjefitter is een 18 weken durende interventie, die stimuleert dat mensen die langdurig in de bijstand zitten weer actief gaan deelnemen aan de samenleving. Dit bereiken ze door competenties voor vrijwilligerswerk te bevorderen en hun leefstijl en fitheid te verbeteren.	18+	Mensen die langdurig in de bijstand zitten	Openbare ruimte	Buurtsportcoach of andere professional	Bewegen (oa wandelen), sociale contacten	11
De Zeeuwse Leefstijlroute is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma waarbij wordt gewerkt aan een actievere en gezondere leefstijl door wekelijkse beweegactiviteiten zoals wandelen uit te voeren.	18+	Mensen met hart- en vaatziekte, diabetes, (of een verhoogd risico hierop), obesitas, astma/copd die vanuit de nulde lijn en eerstelijnszorg het advies krijgen om aan hun leefstijl te werken op basis van bewegen	Openbare ruimte, binnen	Sport- of welzijnsorganisaties, eerstelijnszorgorganisaties en (atletiek)verenigingen met bijvoorbeeld een wandelafdeling	Actief bewegen (mogelijk wandelen), sociale contacten	Afhankelijk van aantal vrijwilligers
The Daily Mile wordt uitgevoerd door een schoolklas gedurende minimaal drie maanden op minimaal drie schooldagen per week. Uitvoeren van The Daily Mile houdt in dat de hele klas naar buiten gaat en 15 minuten wandelt, jogt of rent.	6-12	Alle kinderen in groep 3 tot en met 8 van de basisschool	Rondom schoolgebouw	Docent	Uithoudingsvermogen verbeteren	Klas
Lokale voorbeelden						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie	Activiteit begeleid door	Focus op	
Wandelcafé Maas en Waal is gratis en voor iedereen toegankelijk. In ieder dorp wordt het Wandelcafé getrokken door een inwoner. Samen met andere inwoners bepalen ze de standaard startlocatie, -tijd en -dag. Dit is vaak een plek waar men ook na afloop samen koffie kan drinken.	18+	Inwoners van het Land van Maas en Waal	Openbare ruimte, binnen	Inwoner	Wandelen, sociale contacten	
De pas er in wil samen met burgers, professionals (o.a. buurtsportcoaches) en onderzoekers werken aan een kwaliteitsverbetering van veelbelovende wandelinitiatieven in de gemeenten van de regio West-Achterhoek.	18+	Achterhoek	Openbare ruimte	Buurtsportcoach	Wandelen, actief bewegen	
Looprecept in Rotterdam begon vanuit de gedachte 'lopen in plaats van pillen', met de Britse beweging 'Exercise Works' als voorbeeld. Eenmaal in de week wandelen patiënten van huisartsenpraktijken samen met de huisarts, praktijkverpleegkundige en praktijkmanager. Goed voor de fysiek en voor de sociale contacten.	Alle	Inwoners van Rotterdam	Openbare ruimte	Huisarts	Wandelen, sociale contacten	
Stichting 5000 stappen bestaat uit wandelgroepen, die wekelijks een wandeling van circa een uur maken. De kosten bedragen een euro per keer.	Alle	Iedereen die een uur kan wandelen	Openbare ruimte	Vrijwilliger	Wandelen, sociale contacten	
Overzichten en platforms						
Aanpak	Lftd	Doelgroep	Locatie			
<a href="#">KWbN.nl</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
<a href="#">Wandelzoekpagina.nl</a>	Alle	Landelijk	Digitaal			
<a href="#">Wandel.nl</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
<a href="#">Routeplatform Sport in Lelystad</a>	Alle	Lokaal, regionaal	Openbare ruimte, digitaal			
<a href="#">Ruimtevoorlopen.nl</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
<a href="#">Gezondnatuurwandelen.nl</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
<a href="#">Overzicht ongeorganiseerd sportief wandelen in Nederland</a>	Alle	Landelijk	Digitaal			
<a href="#">Overzicht wandeltherapeuten</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte			
<a href="#">Wandelapps</a>	Alle	Landelijk	Digitaal			
<a href="#">Wandelapps Citydeal</a>	Alle	Landelijk	Openbare ruimte, digitaal			
<a href="#">Toolbox Loopbeleid</a>	Alle	Beleidsmedewerkers	Openbare ruimte			
<a href="#">Checklist werkzame elementen De Pas erin</a>		Landelijk				
<a href="#">Longuitdaging</a>	18+	Longpatiënten	Openbare ruimte			
<a href="#">Fitstap voor Reuma</a>		Reumapatiënten	Openbare ruimte			
<a href="#">Strength and Balance</a>	55+	Senioren en zorgverleners	Openbare ruimte of thuis			
Artikelen						
<a href="#">Verkenning effecten van investeren in lopen</a>						
<a href="#">Walking and cycling</a>						
<a href="#">Het verband tussen gezondheid en actief reizen</a>						
<a href="#">Is walking a miracle cure?</a>						
<a href="#">Wandelende jongeren zoeken zen-momentje in de natuur</a>						
<a href="#">Belang van wandeldata vaak niet erkend</a>						
<a href="#">Nationale Diabetes Challenge blijft groeien</a>						
<a href="#">In vijf jaar naar 60 uur per cliënt in de wijkverpleging</a>						
<a href="#">Gezond en Gelukkig Den Haag</a>						
<a href="#">Wijkverpleegkundige van Buurtzorg</a>						
<a href="#">Wandelen, fietsen en traplopen moeten weer dagelijkse routine worden</a>						
<a href="#">Wandelen in vrije tijd verdubbelde tijdens coronalockdown</a>						
<a href="#">Naast 10.000 stappen per dag is ook looptempo van belang</a>						
<a href="#">Hoe meer je loopt, hoe langer je leeft: grootste studie ooit naar nut van wandelen concludeert</a>						
Artikelen Allesoversport.nl						
<a href="#">De waarde van wandelen</a>						
<a href="#">Meer bewegen? Ga wandelen!</a>						
<a href="#">Wandelen: dit kun je ermee als professional</a>						
<a href="#">Nationale Diabetes Challenge: de kracht van samen wandelen</a>						
<a href="#">Huisarts krijgt ouderen aan het wandelen: een voorbeeld uit Swifterbant</a>						
<a href="#">In Moerdijk wandelen ze om het proces van dementie te vertragen</a>						
<a href="#">Regionale aanpak Tielse Wandel Challenge verbindt zorg en sport</a>						
<a href="#">Wandelen doet de gezondheid van senioren goed</a>						