

Fit Challenge

Nieuw Waldeck en Houtwijk

Gezocht:

16 deelnemers (40+)
die blijvend fitter willen worden

Heeft u er last van dat u:

- buiten adem bent van het sjouwen met uw boodschappen?
- geen puf heeft om leuke dingen te doen met uw partner en/of (klein)kinderen?
- de energie niet op kan brengen om vrienden en kennissen te zien?
- zich wel eens te zwaar voelt?



Meld u zich dan aan voor de SHG Fit Challenge, zodat u:

- weer meer energie krijgt en zich fitter voelt
- beter slaapt
- meer op uw lijf en uzelf durft te vertrouwen
- minder vatbaar bent voor ziekte en stress
- minder stijve spieren heeft en lagere kans op val-incidenten

Fit Challenge Nieuw Waldeck en Houtwijk

Gezocht:

16 deelnemers (40+)
die blijvend fitter willen worden



Aanmelden:

Aanmelden kan door een mail te sturen (met uw naam, geboortedatum en telefoonnummer) naar giovanny.meyer@bewegenwerkt.nl (de sportcoach) onder vermelding van *aanmelden Fit Challenge*

Start:
2 april 2024



GEZONDHEIDSCENTRA



Den Haag

Fit Challenge Houtwijk / Nieuw Waldeck in het kort:

- **Wat:** 13 weken aan de slag met beweging, gezonde voeding en gedrag. Onder begeleiding van de buurtsportcoach. De workshops worden verzorgd door de diëtist en fysiotherapeut
- **Voor:** alle 40+ers, die patiënt zijn van SHG gezondheidscentra Houtwijk en Nieuw Waldeck
- **Waar:** op sportieve locaties in de wijk Loosduinen. Startpunt volgt
- **Trainingen:** elke dinsdag en donderdag van 16.00-17.00 uur
- **Kosten:** er zijn geen kosten aan verbonden

Dit is een initiatief van gezondheidscentra SHG Nieuw Waldeck en SHG Houtwijk en de gemeente Den Haag