

SHG Fit Challenge



Gezocht:

10 mannen en vrouwen die blijvend fitter willen worden

Wilt u in 12 weken fitter worden, uw gezondheid verbeteren en beter in uw vel zitten? Dan nodigen we u uit voor de SHG Fit Challenge!



**Start:
Binnenkort!**





Angela Kortekaas, spreekuondersteuner

Een gezondere leefstijl kan verbetering geven van uw bloeddruk, cholesterol en/of bloedsuikerwaarden. Voor, tijdens en na het traject zal ik deze waardes regelmatig bij u controleren. Samen met uw huisarts bekijk ik of medicatie afgebouwd kan worden, mocht u deze gebruiken, of dat u helemaal geen medicatie meer nodig heeft.



Jeroen Balk, (sport)fysiotherapeut

Bij het fitter worden is voldoende bewegen essentieel. Als (sport)fysiotherapeut begeleid ik de deelnemers van de Fit Challenge bij het trainen. We gaan zowel op het gebied van conditie aan de slag als op het gebied van het verbeteren van de spierkracht.



Marion Holtmark, POH GGZ

"mens sana in corpore sano", een gezonde geest in een gezond lichaam, is waar ik in geloof. Met de Fit Challenge maakt u een stap in gedragsverandering om dit te ervaren. Soms komt u soms oude of vastgeroeste patronen in uw hoofd en gedrag tegen. Als POH-GGZ bied ik steun in het proces van gedragsverandering.



Astrid Breddels, diëtiste

Meer weten over eten? Met de Fit Challenge wil ik u graag bewust maken van de keuzes die u zelf kunt maken op het gebied van eten en drinken. Ik leer u stap voor stap tot een gezonde keuze te komen, die bij u past. Daarin speelt gedragsverandering een grote rol.

De SHG Fit Challenge in het kort:

- **Wat:** 12 weken aan de slag met voeding en beweging, onder begeleiding van een (sport-) fysiotherapeut, diëtiste en praktijkondersteuners
- **Voor:** alle volwassenen (18 jaar en ouder)
- **Waar:** gezondheidscentrum Veenland, Vrouw Avenweg 650 in Den Haag
- **Wanneer:** de eerstvolgende Fit Challenge start binnenkort
- **Kosten:** €200,- (SHG patiënten) of €250,- (niet-SHG patiënten) excl. eigen risico zorgverzekering

Aanmelden of meer informatie?

Mail Astrid Breddels (abreddels@shg.nl), bel 070 711 1100 of kijk op de website: www.gcveenland.nl/fitchallenge