

Fit Challenge najaarseditie 2024 SHG gezondheidscentra Nieuw Waldeck en Houtwijk

Wij zoeken:

25 deelnemers vanaf 50 jaar die blijvend fitter willen worden



Heeft u:

- het gevoel van buiten adem te raken van het boodschappen doen?
- geen puf om leuke dingen te doen met uw partner en/of (klein) kinderen?
- geen energie om vrienden of kennissen te zien?
- het gevoel te zwaar te zijn?

Wilt u:

- meer energie en een fitter gevoel?
- beter slapen?
- meer op uzelf en uw lijf vertrouwen?
- minder vatbaar zijn voor ziekte en stress?
- minder stijve spieren en lagere kans op valincidenten?
- Meer grip op uw gewicht?



Meld u dan nu aan voor de start van de challenge
vanaf september 2024

Fit Challenge najaarseditie 2024 SHG gezondheidscentra Nieuw Waldeck en Houtwijk

Doe mee!

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname



Aanmelden:

Aanmelden kan door een mail te sturen met uw naam, geboortedatum en telefoonnummer naar:

gcnieuwwaldeck@shg.nl

onder vermelding van
'aanmelden Fit Challenge'

Interessante **workshops** verzorgd door de SHG o.a. over gezonde voeding (diëtiste), het belang van in beweging blijven bij ouder worden (fysiotherapeut) en de relatie tussen beweging en mentale gezondheid (praktijkondersteuner GGZ)



In het kort:

Wat: 13 weken aan de slag met beweging, gezonde voeding en gedrag onder begeleiding van de buurtsportcoach.

Wie: voor patiënten van GC Nieuw Waldeck en Houtwijk vanaf 50 jaar en ouder.

Waar: sportieve locaties in de wijk Loosduinen (binnen/buiten). Startpunt volgt.

Wanneer: elke dinsdag en donderdag tussen 16.00 en 17.00 uur.

Contactpersoon: buurtsportcoach Gemeente Den Haag

Giovanny Meyer 06 3456 1610