

Uniek & laagdrempelig aanbod 'Lekker fit'

Beweeg meer in eigen belang

Zit je veel achter het stuur? Of uren aan de computer? Ben je druk om je kinderen van de ene naar de andere vereniging te brengen? Hoogste tijd om even stil te staan. Want... beweeg jij wel genoeg? De organisatie 'Lekker Fit Lemelerveld' biedt uitkomst. Met minder inspanning zul je meer bereiken in het belang van jouw eigen gezondheid en welzijn.

Het gezondheidsaanbod van Lekker Fit Lemelerveld bestaat uit drie maanden begeleid bewegen. Het vraagt slechts een uurtje per week van jou gedurende drie maanden. Je kunt individueel sporten of in groepsverband (10-12 personen).

Neem voor de gezelligheid gerust jouw partner, buurvrouw/-man of vriend(in) mee. Welke avond er wordt gesport, gebeurt in overleg.

Uniek aanbod

"Het aanbod van Lekker Fit Lemelerveld is uniek in Nederland", aldus initiatiefnemer en huisarts W. Wessels. "Wij bieden mensen die weinig bewegen, een serieuze kans dit toch te doen. Ons hapklare beweegprogramma is bedoeld om mensen in korte tijd te motiveren en stimuleren in hun eigen belang. Wij geven ze een steuntje in de rug."

Voor de kosten hoeft niemand het te laten. Deze bedragen in totaal € 20,-- per persoon. Voor twee personen betaal je samen slechts € 30,--.

Bewust bewegen...

- geeft energie
- werkt rustgevend
- bevordert de stofwisseling
- verlaagt de bloeddruk
- is goed voor spieren, hart en longen
- veroorzaakt minder gewrichtsslijtage
- vergroot de kans op een langer leven

... gezond voor iedereen!

Programma op maat

Het volledige beweegprogramma op maat bestaat uit wekelijks één uurtje sporten in de vorm van wandelen, joggen, hardlopen, zwemmen of fietsen.

Voor aanvang vindt er een individueel intakegesprek plaats met fitheidstest. Tussentijds wordt er een tweetal themabijeenkomsten georganiseerd over gezonde voeding en over motivatie om door te gaan met sporten. Het programma wordt afgesloten met weer een fitheidstest zodat je nog beter bewust wordt wat bewegen met je doet. Verder krijg je praktische tips om verantwoord te kunnen blijven bewegen. En een georganiseerd

vervolgtraject behoort ook tot de mogelijkheden.

Gezondheid & Sport

De sportactiviteiten van Lekker Fit vinden grotendeels plaats bij en in de omgeving van Heidepark Sport aan de Verbindingsweg te Lemelerveld. Achter het programma staat een deskundig team op het gebied van Gezondheid & Sport. "Kwaliteit is op alle fronten gewaarborgd" verzekert fysiotherapeut, Gerard Jonkman. Naast huisarts en fysiotherapeut dragen ook trainers van Stichting Sportbelangen Lemelerveld, een diëtiste en ProGez een wezenlijk steentje bij. ProGez is een regionale organisatie die stimuleert tot vernieuwing en samenwerking in de zorg.

Aanmelden

De startbijeenkomst van dit programma op maat is op maandag 16 september 2013. Je kunt je aanmelden via info@heideparksport.nl. Je krijgt vervolgens antwoord hoe laat en waar je wordt verwacht. Ben je niet in de gelegenheid te mailen, bel dan met de organisatie van Lemelerveld Lekker Fit: 06 38895445. Voor informatie zie ook www.heideparksport.nl en de flyer die binnenkort in de brievenbus valt. ●