

Leefstijlprogramma Veldwijk

Wil jij je fitter, energiever en gezonder voelen?

Je bent van harte welkom om mee te doen! In deze periode is het extra belangrijk om gezond en vitaal te blijven. Doordat we het samen verantwoord aanpakken is het haalbaar én kan iedereen het volhouden.

Alle activiteiten zijn op afspraak en de coronamaatregelen zijn in acht genomen. In deze folder vind u alle informatie over het leefstijlprogramma van de activiteitendienst op Veldwijk aangeboden door leefstijlcoach Sandra van Papeveld.

Voor wie?

Het leefstijlprogramma is toegankelijk voor iedereen met een indicatie dagbesteding. Bij de voetbaltrainingen zijn ook medewerkers van GGz Centraal van harte welkom mits de coronamaatregelen dit toelaten.

Als onderdeel van het multidisciplinair team binnen GGz Centraal willen we iedereen ondersteunen en aanmoedigen naar een positieve, gezonde leefstijl.

Het leefstijlprogramma bestaat uit:

- ✓ Woensdag 09.00-12.00 uur contactmomenten in Berkenhof

Fitness Oosterhoorn

- ✓ Woensdag 13.30-16.30 uur keuze uit:
 - Vrij trainen
 - Circuittraining
 - Buikspierkwartier

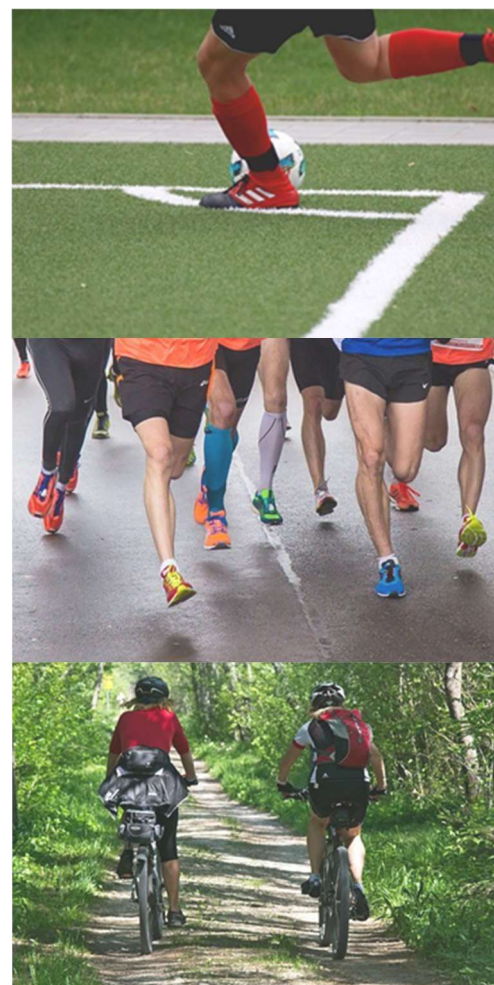
Bewegen op muziek in de Oosterhoorn

- ✓ Maandag, dinsdag en donderdag van 13.00-14.00 uur
- ✓ Programma:
 - Lekker bewegen op je eigen tempo
 - Circuittraining
 - Spierversterkende oefeningen
 - Werken aan conditie
- ✓ Na afloop koffie, thee en een heerlijk glas vers fruitwater

Voetbaltrainingen

- ✓ Zaalvoetbal in Ten Duyn
 - Maandagavond 18.30-20.30 uur
- ✓ Buitentraining op het veldje voor Hofplein
 - Dinsdag en donderdag 14.00-15.00 uur

Naast trainen is ons doel om in het nieuwe seizoen weer mee te doen aan (oefen)wedstrijden. Denk hierbij aan een zaal- of veld voetbalwedstrijd/toernooi. Twijfel je nog? Je bent van harte welkom om eens te komen kijken, we kunnen alle ondersteuning goed gebruiken!



Voorwaarden naast de huidige maatregelen

- Vooraf sportkleding aan doen
- Kom niet te vroeg!
Maximaal 5 minuten voor aanvang van je afspraak. Dit om te zorgen voor een veilige in- en uitstroom.
- Neem een eigen schone handdoek, een flesje water en schone sportschoenen mee

Weekprogramma

Maandag	13.00-14.00	Bewegen op muziek Oosterhoorn
	18.30-20.30	Zaalvoetbal Ten Duyn
Dinsdag	13.00-14.00	Bewegen op muziek Oosterhoorn
	14.00-15.00	Buitentraining voetbal
Woensdag	09.00-12.00	Contactmomenten in Berkenhof
	13.30-16.30	Fitness Oosterhoorn
Donderdag	13.00-14.00	Bewegen op muziek Oosterhoorn
	14.00-15.00	Buitentraining voetbal

Overige openingstijden Fitness Oosterhoorn

Maandag	08.30-10.00	13.00-17.00
Dinsdag	08.30-10.00	13.00-16.00
Woensdag	08.30-09.30	13.30-16.00
Donderdag	09.00-10.30	15.00-17.00
Vrijdag	09.00-11.30	

Trainen op afspraak ☎ 0341-566445

Contactgegevens

Sandra van Papeveld
Berkenhof
Landgoed Veldwijk
3853 LC Ermelo

☎ 06-22496974

✉ s.vanpapeveld@ggzcentraal.nl

