



HEALTHY MOVES

BEWEGING EN BALANS

INFORMATIE VOOR JONGEREN EN OUDERS

Wil jij je ook fitter,
vrolijker en minder
gestrest voelen?

Dan is Healthy Moves
iets voor jou!



Wat is Healthy Moves?

Healthy Moves is een beweegprogramma van twaalf weken voor jongeren waarbij door te sporten (hardlopen en kickboksen), ontspanning (Yoga en Pilates) en goede voeding de lichamelijke en geestelijke conditie wordt verbeterd. Door het samen trainen kom je lekkerder in je vel te zitten en krijg je meer energie. De focus ligt op lekker sporten en plezier en niet op competitie en het voeren van gesprekken. Ervaring met hardlopen, kickboksen, Yoga of Pilates is niet nodig om aan het programma mee te kunnen doen.

Hoe werkt het?

Healthy Moves start na je aanmelding met een kennismakingsgesprek en een inspanningstest zodat we samen jouw beginsituatie kunnen bepalen. We bespreken jouw motivatie, doelen en conditieniveau.

Samen met maximaal tien andere jongeren sport je twaalf weken lang, drie keer in de week, onder begeleiding van een sportinstructeur en een buurtsportcoach. Voor jou en je ouder(s) wordt er ook een informatie-bijeenkomst georganiseerd.

Twee keer in de week krijg je hardlooptraining (Runningtherapie), om de drie weken yoga of Pilates les (dan één keer hardlopen) en één keer per week kickbokstraining. Naast het sporten is individuele coaching en advies over voeding onderdeel van het programma. Halverwege het traject vindt er een tussenevaluatie plaats en na de twaalf weken volgt er een eindevaluatie. Zes weken na afloop is er een bijeenkomst om te bespreken hoe het gaat en of er nog ondersteuning wenselijk is. Wil je na het programma verder sporten? We kijken graag samen met jou wat bij je past.



**IK VOEL
MIJ FITTER
EN HEB MEER
RUST IN
MIJN HOOFD
GEKREGEN.**

Daan, 14 jaar



**DOOR HEALTHY MOVES HEB
IK MEER ZELFVERTROUWEN
GEKREGEN.**

Liv, 16 jaar

**HET SPORTEN
VIND IK
LEUK EN
HELPT MIJ
OM LEKKERDER
IN MIJN VEL
TE ZITTEN.**

Zita, 15 jaar

**HEALTHY
MOVES**
BEWEGING EN BALANS



**DOOR HEALTHY MOVES
KOM IK MEER NAAR BUITEN
EN PIEKER IK MINDER.**

Jodi, 15 jaar

Healthy Moves kan helpen bij

- Stress
- Depressie
- Sombere gevoelens
- Burn-out
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Angstklachten
- Vergroten van de zelfredzaamheid
- Vergroten van de concentratie
- Verminderen van overgewicht
- Ontwikkelen van een gezonde leefstijl

Uit onderzoek blijkt dat Runningtherapie een positief effect heeft op bovengenoemde probleemgebieden

Voor wie?

Healthy Moves is voor jongeren die lekkerder in hun vel willen zitten en die door middel van sporten en goede voeding meer energie en balans willen krijgen.

Healthy Moves is een groepsactiviteit waaraan maximaal 10 jongeren meedoen. Ouders worden ook bij het programma betrokken.



DAVID**TOBIAS****LUC****NINA****CARLIEN**

Wanneer?

HARDLOOPTRAINING

woensdag en vrijdag van 16.30-17.30 uur

KICKBOKSTRAINING

maandag van 16.30-17.30 uur

YOGA/PILATES

Woensdag (om de drie weken) van 16.30-17.30 uur

In de schoolvakanties vervallen de trainingen

Waar?

DE HARDLOOPTRAINING

in het Kasteelpark in Wijk bij Duurstede

DE KICKBOKSTRAINING

in de dojo op het sportpark Mariënhoeve in Wijk bij Duurstede

DE YOGA/PILATES LES

Bij Daily-Fit in Wijk bij Duurstede

Start

25 OKTOBER 2021

Kosten

SLECHTS

Einde

28 JANUARI 2022

€ **50,-**

Door wie?

DE HARDLOOPTRAININGEN

worden gegeven door **TOBIAS WIJNMAALEN** (hardloophtherapeut, -instructeur en buurtsportcoach van Stichting WijkSport) en **LUC BERNARD** (assistent looptrainer en buurtsportcoach van Stichting WijkSport).

INSPANNINGSFYSIOLOGIE, STRESS EN BURN-OUT

zijn de specialismen van **DAVID BOUWMEESTER** (fysiotherapeut en eigenaar van Fit4All). David is vanuit zijn deskundigheid betrokken.

HET KICKBOKSEN

wordt gegeven door **NINA VAN DALUM** (sportinstructeur, kickbokstrainer en Europees kickboks Kampioen) van René Sports en Fit4All.

YOGA EN PILATES wordt gegeven door docenten van Daily-Fit

(SPORT)VOEDINGSADVIEZEN

worden gegeven door diëtist **CARLIEN HARMS** (ex-topsporter en expert op het gebied van voeding en leefstijl).

Healthy Moves is een samenwerking tussen René Sports, Fit4All, Daily-Fit, diëtist Carlien Harms, Stichting WijkSport en gemeente Wijk bij Duurstede.



voedingsadviesgroep utrecht

**NA DE TRAINING KOMT
ER EEN BLIJ KIND THUIS.
VOL ENERGIE!**

Moeder

Meer weten en aanmelden?

Kijk op www.stichtingwijkSport.nl of neem contact op met Tobias Wijnmaalen: tel. 06 - 17 41 35 17 of per e-mail: tobias@stichtingwijkSport.nl

**DE TRAININGEN ZIJN
NATUURLIJK CORONA-PROOF!**