



HEALTHY MOVES

BEWEGING EN BALANS

INFORMATIE VOOR JONGEREN EN OUDERS

Wil jij je ook fitter
en vrolijker voelen en
meer energie krijgen?

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 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 of yoga is niet nodig om aan het programma mee te kunnen doen. Ben je enthousiast maar is het programma te intensief of doe je misschien liever aan één sport mee? Dan bespreken we samen jouw mogelijkheden.

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

Zita, 15 jaar

**HEALTHY
MOVES**
BEWEGING EN BALANS

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 twaalf andere jongeren sport je twaalf weken lang, minimaal twee keer in de week, onder begeleiding van een sportinstructeur, een buurtsportcoach en een yoga-docent. Voor jou en je ouder(s) wordt er ook een informatie- en voedingsbijeenkomst georganiseerd.

Twee keer in de week krijg je ontspannen looptraining, om de drie weken yoga-les (dan één keer hardlopen) en één keer per week kickbokstraining. Naast het sporten is individuele coaching en advies over voeding en ontspanning onderdeel van het programma. Aan het einde van het programma is er een evaluatie. 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.



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

Jodi, 15 jaar

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

Daan, 14 jaar

Runningtherapie helpt bij

- Stress
- Depressie of sombere gevoelens
- Herstel van burn-out
- Ontwikkelen gezonde leefstijl
- Tekort aan energie

Uit onderzoek blijkt dat Runningtherapie helpt bij deze klachten.

Wat is het resultaat?

- Rustiger worden in het hoofd
- Meer zelfvertrouwen en plezier
- Meer levensvreugde voelen
- Beter kunnen slapen
- Betere conditie

Runningtherapie kan een goede aanvulling zijn op reeds bestaande behandelingen bij psycholoog of huisarts.

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

Liv, 16 jaar

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 twaalf jongeren meedoen. Ouders worden ook bij het programma betrokken.



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

Wanneer

HARDLOOPTRAINING

woensdag en vrijdag van 16.30 - 17.30 uur

KICKBOKSTRaining

maandag van 16.30 - 17.30 uur

YOGA (4 LESSEN)

Woensdag 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 LES

Bij Daily-Fit in Wijk bij Duurstede.

Periode

DE START IS MAANDAG 21 MAART 2022

en de laatste bijeenkomst is op vrijdag 24 juni.

Kosten SLECHTS € 50,-

Mede mogelijk gemaakt door subsidie vanuit de gemeente Wijk bij Duurstede

Begeleiders/coaches

DE HARDLOOPTRAININGEN

worden gegeven door **TOBIAS WIJNMAALEN**

(hard)looptherapeut, -instructeur en
buurtsportcoach van Stichting Wijk sport en

LUC BERNARD assistent looptrainer en
buurtsportcoach van Stichting Wijk sport.

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 EN NICK VAN DALUM**

sportinstructeurs en kickbokstrainers van René Sports.
Nina is Europees kickboks kampioen.

YOGA wordt gegeven door **PETRA BARTE**

yoga-docent van Daily-Fit.

(SPORT)VOEDINGSADVIEZEN

worden gegeven door diëtist **CARLIEN HARMS**

ex-topsporter en expert op het gebied van voeding en leefstijl.



voedingsadviesgroep utrecht

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

Meer weten en aanmelden?



Kijk op www.stichtingwijk sport.nl/project/healthy-moves
of neem contact op met Tobias Wijnmaalen:
tel. 06 - 17 41 35 17 of per e-mail: tobias@stichtingwijk sport.nl
of scan de QR-code

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

Moeder

