

De Afvalrace – Veldhoven valt 1000 kilo af!



Zwembad Den Ekkerman gaat proberen om in samenwerking met fitcoach Steef en fysiotherapie de Ligt heel Veldhoven 1000 kilo af te laten vallen. Het doel is een gemotiveerde club mensen met veel of weinig overgewicht bij elkaar te brengen en op die manier gezamenlijk 1000 kg af te vallen. Het startsignaal hiervoor zal gegeven worden op woensdag 2 januari. Op deze datum vind er bij zwembad Den Ekkerman een Winter Workout plaats wat de kick-off voor dit initiatief is.

Stimuleren.

Deze 3 partijen willen stimuleren dat iedereen gezonder wordt. Met gezondere burgers wordt het leven in Veldhoven een stuk prettiger. Mensen die op een juist gewicht zitten en regelmatig sporten en bewegen zijn over het algemeen energiever, vrolijker, kunnen meer aan, zijn minder ziek, enz. Eigenlijk is het voor iedere Veldhovenaar dus beter als we met zijn allen op een goed gewicht zitten en fit zijn. En wat denkt u dat het uw bedrijf oplevert? Als u heel het jaar door gezonde werknemers hebt, is dat ook beter voor het bedrijf. Vandaar dat we deze afvalrace ook onder uw aandacht willen brengen.

Informatie avonden.

Om iedereen goed in te lichten worden er op maandag 17 en donderdag 20 december gratis inloop bijeenkomsten gehouden bij zwembad Den Ekkerman. Vanaf 19.30 uur is iedereen welkom die mee wil gaan doen met de Afvalrace. Met een presentatie van ongeveer een uur zullen wij je het één en ander vertellen over voeding, bewegen, sporten en hoe je beweegapparaat (oftewel je lichaam) in elkaar zit en hier op kan reageren.

Aan de gang.

Vanaf 2 januari kan iedereen aan de gang om ervoor te zorgen dat Veldhoven 1000 kilo afvalt. De eerste 4 maanden kun je bij fitcoach Steef regelmatig op een speciale weegschaal komen staan. Op deze manier kan zij bekijken hoe je het beste je kilo's kwijt kunt raken (voedingsplan opstellen). In en buiten zwembad Den Ekkerman worden dagelijks activiteiten aangeboden waar je aan mee kunt doen (beweegplan). Je kunt voor €40,00 een beweegpas kopen, hiermee kun je een maand onbeperkt sporten in en rond het zwembad en gratis wegen. Indien je ervoor kiest om ergens anders te sporten/bewegen vinden wij dat uiteraard ook prima! Het zou wel fijn zijn als je je dan aanmeldt voor de race, zodat wij de kilo's die je afvalt wel mee kunnen tellen in de race naar de 1000 kilo! Tevens heb je dan zelf ook een stok achter de deur om zeker vol te houden. Wij hopen dat we veel Veldhovenaren in beweging kunnen krijgen en begroeten u graag op één van de informatie avonden. Meer informatie is te lezen op: www.denekkerman.nl Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar: info@denekkerman.nl of bellen naar: 040-2535250.



Zwembad Den Ekkerman.
Wal 152, 5501 HP Veldhoven.
Tel.: 040-2535250.
www.denekkerman.nl



DE AFVALRACE!

VELDHOVEN

- > Veldhoven valt 1000 kg af!
- > Start woensdag 2 januari 2019: 19.00-21.00 uur
Winter Work-out: * conditie * kracht
- > Geschikt voor mannen en vrouwen
- > Voedingsplan en Beweegplan
- > Verlies 4-12 kg in 16 weken
- > Blijvende resultaten
- > In samenwerking met Fitcoach Steef,
fysiotherapie De Ligt en zwembad Den Ekkerman.

Info avonden (gratis inloop) bij het zwembad:
Maandag 17 december 19.30 uur
Donderdag 20 december 19.30 uur

Meer info:
www.denekkerman.nl

