

## Blijf vitaal met het FITR4Active programma voor Dow gepensioneerden!

Gezondheid en vitaliteit zijn essentieel, ook na je pensioen. Dow, Zilveren Kruis en FITR Company hebben de handen ineen geslagen om te werken aan uw gezondheid. Het **FITR4Active programma** is exclusief voor Dow gepensioneerden die aangesloten zijn bij Zilveren Kruis. Dit programma biedt twee unieke trajecten om jou te helpen fit en energiek te blijven:

Bij FITR Company heb je eerst een individueel gesprek om te bepalen welk programma het beste bij je past.

**Jaarlijks is er een beperkt aantal plaatsen, dus bij interesse zo snel mogelijk aanmelden.**

Er zijn er twee programma's beschikbaar:

### **GLI Vitaal | leefstijlprogramma**

Wil je meer energie, een gezondere levensstijl en langer zelfstandig blijven? Het **GLI VITAAL-programma** helpt je door middel van individuele coaching, kennissessies en trainen om je gezondheid en fitheid op peil te houden.

- ✓ Wekelijks trainen in Hulst, Terneuzen of Oostburg.
- ✓ Persoonlijke **leefstijl coaching** onder professionele begeleiding.
- ✓ Kennissessies over voeding, slaap, stress en meer om jouw fysieke en mentale gezondheid te optimaliseren

Om in aanmerking te komen voor dit programma zijn er criteria opgesteld. Het programma is een combinatie met een verwijzing vanuit een huisarts of praktijkondersteuner, begeleiding vanuit FITR Company en trainen in Terneuzen, Hulst of Oostburg. Tijdens het eerste gesprek wordt duidelijk of u in aanmerking komt. Maak een afspraak om hier achter te komen.

**Verzekering: Zilveren Kruis + Aanvullende verzekering.**

### **FIT programma | sterker op de been met kracht en mobiliteitstraining**

Je lichaam sterk en actief houden draagt bij aan je gezondheid. Om de afname van spierkracht te remmen en de kans op vallen te verkleinen is het raadzaam om je lichaam te trainen. Spierversterkende oefeningen voor de kwaliteit van de spieren, maar ook balans en coördinatie oefeningen om in het dagelijks leven belastbaar te blijven en uit de voeten te kunnen dragen hieraan bij. Het **FIT programma** richt zich op:

- ✓ **Balans- en coördinatie training** om zekerder te bewegen.
- ✓ **Kracht- en stabiliteitsoefeningen** voor meer spierkracht en flexibiliteit.
- ✓ **Conditie training** om beweegactiviteiten langer vol te houden.
- 📍 **Locaties:** Oostburg, Terneuzen en Hulst.

Wil jij op een leuke en effectieve manier werken aan je gezondheid? Schrijf je vandaag nog in, FITR Company neemt daarna vanzelf contact met je op. Er zijn beperkte plaatsen beschikbaar. Indien de plaatsen bezet zijn komt in aanmerking voor de volgende ronde aanmeldingen. U wordt hier over geïnformeerd indien dit het geval is.

**Kijk online voor meer informatie, contactgegevens en aanmelden.**

 [www.fitrcompany.nl/fitr4active](http://www.fitrcompany.nl/fitr4active)

Vliegende Vaart 7, 4537 DH Terneuzen