

Fitcoins

Contact

Schoutstraat 5

2981 EZ Ridderkerk

☎ 0180 - 432 350

✉ jesper.lagendijk@facetridderkerk.nl

Werken aan uw **gezondheid** is niet alleen leuk,
maar levert ook een **beloning** op!

Fitcoins

Vanaf september 2019 start Ridderkerk met fitcoins, een project met als doel volwassenen te stimuleren een gezondere leefstijl aan te nemen.

Hoe werkt het?

U kunt gratis meedoen met het project. Download de gratis app met stappenteller op uw telefoon en spaar met elke stap die gezet of kilometer die gefietst wordt voor fitcoins. Deze fitcoins kunt u uitgeven aan gezonde producten en diensten in Ridderkerk zoals groente en fruit, sportactiviteiten of een dieetadvies. Zo is werken aan uw gezondheid niet alleen leuk, maar levert het ook een beloning op.

Fitmeting

Voorafgaand aan de start en halverwege wordt een fitmeting gedaan, waarbij bepaald wordt hoe fit u bent.

Sociaal contact

Alleen bewegen is leuk maar samen bewegen is soms leuker. Dus wilt u liever met anderen bewegen? Neem contact op, dan kunnen we de mogelijkheden bespreken.



Kan ik ook meedoen?

Iedereen boven de 18 jaar die een gezonde leefstijl wil kan meedoen. U kunt zichzelf opgeven. Of heeft u een verwijzing van een van onze samenwerkingspartners zoals een huisarts, fysiotherapeut of diëtist?

Aanmelden

Meld u aan bij Jesper Lagendijk via Jesper.Lagendijk@facetriggerkerk.nl. Deelname is gratis!

