

# SHG Fit Challenge

Onder begeleiding  
weer fitter worden!

Locatie: Gezondheidscentrum Veenland  
Voor meer informatie:  
abreddels@shg.nl

Aanmelden via de QR code  
of via email



De SHG Fit Challenge in het kort:

- Wat: 14 weken aan de slag met voeding en beweging, onder begeleiding van een sportfysiotherapeut, diëtiste en praktijkondersteuner
- Voor: alle volwassenen (18 jaar en ouder)
- Waar: gezondheidscentrum Veenland, Vrouw Avenweg 650 in Den Haag
- Begeleiding bij geleidelijke opbouw van sporten, begeleiding bij voeding en ondersteuning bij motivatie en gedrag.
- Trainingen zijn op maandag en donderdag van 17.00-18.00u
- Bijeenkomsten met diëtiste ( ± 3x ) op woensdag
- Kosten: €225,- (SHG patiënten) of €280,- (niet-SHG patiënten) excl. eigen risico zorgverzekering
- Start wekelijks na aanmelding

Aanmelden kan via email of QR code