BEWEGEN HELPT

uw gezondheid te verbeteren!

Beweging is goed voor uw gezondheid, dat weet u wel. Toch schiet het er vaak bij in. Niet voor iedereen is bewegen vanzelfsprekend. U wordt bijvoorbeeld ouder, u heeft klachten of een beperking. Op elke leeftijd kunt u uw gezondheid verbeteren door kleine dingen te veranderen.
Gezonder eten, niet roken en meer bewegen. En beweging heeft nog meer voordelen!

De voordelen van bewegen

- ✔ Bewegen geeft energie
- ✔ Bewegen brengt u onder de mensen
- ✔ Bewegen vermindert stress
- ✔ Bewegen helpt u beter te slapen
- ✔ Bewegen verbetert uw stofwisseling
- ✔ Bewegen houdt u langer zelfredzaam en zelfstandig
- ✔ Bewegen is goed voor uw concentratie en geheugen

Persoonlijk beweegadvies

Bewegen kan op veel verschillende manieren, zowel thuis als buiten de deur. Kies iets wat bij u past, dan houdt u het beter vol.
Wij kunnen u daar bij helpen!

Neem contact met ons op voor een gratis beweegadvies!
Kijk op de achterzijde voor onze contactgegevens.

hkn HUISARTSEN | Team Sportservice

Foto Team Sportservice

KOM IN BEWEGING

en krijg meer energie

Team Sportservice is hèt loket voor beweging!

- **Persoonlijk advies** voor alle leeftijden. Met én zonder beperking of chronische ziekte.
- **Organisatie** van sportieve evenementen
- **Sport en Speluitleen** biedt diverse materialen voor sportieve evenementen!
- **Sportzoeker** zoek naar een beweegactiviteit bij u in de buurt!
- **Bewegingsconsulenten** geven gymlessen, clinics en workshops in het onderwijs
- **Buurtsportcoaches** adviseren verenigingen, geven workshops en clinics bij bedrijven en organisaties
- **Ondersteuning** voor sportverenigingen, gemeenten, welzijnsorganisaties en onderwijsorganisaties

Bekijk het beweegaanbod in de buurt via de Sportzoeker op onze website!
www.teamsportservice.nl/denhelder of **www.teamsportservice.nl/schagen**

Team Sportservice Den Helder
Drs. F. Bijlweg 45
1784 MC Den Helder
0223-68 47 26
denhelder@teamsportservice.nl

Team Sportservice Schagen
Zuiderweg 2
1741 NA Schagen
0224-21 47 74
schagen@teamsportservice.nl

hkn HUISARTSEN | Team Sportservice

Foto www.jolandajacobsfotografie.nl