



## Actiefiche 'Fitcoach'

---

- Wat ?
  - De fitcoach onderneemt als gezondheidsambassadeur op gefundeerde wijze acties met het accent op gezonde voeding en drank.
- Wie ?
  - vanuit de gemeente
  - voor (sport)verenigingen, gemeentelijke diensten, ...
  - door de fitcoach
  - in samenwerking met Logo Kempen, diëtisten, ...
  - een initiatief van Mens in beweging vzw
- Wanneer en waar ?
  - het ganse jaar door gedurende minstens 3 jaren
  - in de eigen vereniging, werking
- Waarom ?
  - zodat mensen/ kinderen/jongeren/... spelers/sporters/atleten, ... (nog) fitter zijn.
  - in het kader van 'gezonde gemeente'
- Hoe ?
  - de fitcoach volgt de basisopleiding
  - de fitcoach zet eenvoudige duurzame fitprojecten op
  - de fitcoach maakt minstens 1 keer per jaar nuttig gebruik van de Shake Racer
  - de fitcoach neemt minimum 1 maal per jaar deel aan een netwerkmeeting in de Kempense regio.
- Resultaten
  - 2014-2015 : 3 deelnemende sportverenigingen bij gemeente Kasterlee, Dessel en Retie
- Contact
  - Jan Cuypers
  - [info@mensinbeweging.be](mailto:info@mensinbeweging.be)
  - 0479/58.25.62

