



FIT **IN** **12** **WEKEN**.**BE**

**FUTLOOS? TE HOGE BLOEDDRUK?
ENKELE KILOOTJES TE VEEL?
OP 12 WEKEN GOOIT U UW LEVEN OM
MET HET FIT**IN**12**WEKEN**-PROGRAMMA**



**SCHRIJF U VANDAAG NOG IN!
WWW.FIT**IN**12**WEKEN**.BE**



LAAT UW FITHEID TE WENSEN OVER? LOOPT U EEN VERHOOGD RISICO OP BESCHAVINGSZIEKTEN ZOALS OVERGEWICHT, HART- EN VAATZIEKTEN, DIABETES, VERHOOGDE BLOEDDRUK, VERHOOGDE CHOLESTEROL? U KUNT DAAR IETS AAN DOEN. OP 12 WEKEN TIJD MAAKT U DE OMSLAG NAAR EEN FITTER LEVEN MET MEER BEWEGING EN MINDER GEZONDHEIDSRISICO'S.



HOE VERLOOPT FIT IN 12 WEKEN?

Ons testteam komt naar uw gemeente. Daar legt u een **test op een fiets** (home-trainer) af. U krijgt een beeld van uw conditie (uithoudingsvermogen en lichaams-samenstelling) en u krijgt een persoonlijk trainingsprogramma mee. De volgende tien tot twaalf weken kunt u uw uithoudingsvermogen verbeteren in uw **favoriete sport**: wandelen, joggen, lopen, fietsen of een andere sport.

HOE WEET IK OF IK GENOEG BEWEEG?

Het trainingsprogramma werkt met een handig puntensysteem. Per 10 minuten trainen krijgt u een aantal punten. Door meer te trainen in de juiste hartslagzone verbetert uw uithoudingsvermogen en krijgt u meer punten. Zo zijn we er ook zeker van dat u niet te hard of te zwak traint, zodat u het optimale resultaat boekt.

Na 10 tot 12 weken volgt een nieuwe test. Dan kunt u nagaan of uw inspanningen iets hebben opgeleverd. Als u het programma volgt, dan garanderen we dat u omhoog gaat in de fitheidsmeter.

INFO: PROVINCIE VLAAMS-BRABANT, SPORTDIENST, 016-26 76 54, FITIN12WEKEN@VLAAMSBRABANT.BE WWW.FITIN12WEKEN.BE, BELEIDSVERANTWOORDELIJKE: KARIN JIROFLÉE

SPORTDIENST ASSE | tel. 02-454 19 83 | lander.vandroogenbroeck@asse.be
contactpersoon: Lander Van Droogenbroeck

IK HEB NOG NOOIT GESPORT?

Het is een goed idee om nu beginnen te bewegen! Het programma Fit in 12 weken is ontwikkeld **voor mensen zonder of met minder sportervaring**. U krijgt een haalbaar trainingsprogramma, dat rekening houdt met uw leeftijd, geslacht en huidige conditie.

WAT KOST HET?

Deelnemen kost 10 euro. Hiervoor krijgt u **de test, de terugkomst, het beweegadvies en uw opvolging via mail**.

WAAR KAN IK DE TEST AFLEGGEN?

Het Fit in 12 weken-team komt langs in de meeste gemeenten van Vlaams-Brabant. Een overzicht vindt u bij uw gemeentelijke sportdienst of op **www.fitin12weken.be**

HOE SCHRIJF IK IN?

U surft naar **www.fitin12weken.be** en volgt daar de inschrijvingsinstructies of u kunt terecht bij de gemeentelijke sportdienst als u geen internettoegang hebt.