

Buurt Beweegt Gezond

Samen sporten of bewegen maakt je niet alleen fitter, je wordt er ook slimmer en gelukkiger van! 'Buurt Beweegt Gezond' ondersteunt burens om samen te wandelen, lopen, fietsen, turnen, fitnessen, ... Als er maar beweging in zit.



Alles kan

Je wilt met je burens met zumba starten, yogalessen volgen, skaten... ? Je krijgt een gratis lesgever en hulp bij het zoeken naar een geschikte locatie. En voor de rest is elk idee goed, zo lang het maar rond bewegen draait. Alles kan, zolang het voor iedereen bereikbaar blijft. Een groepje moet wel minstens 8 deelnemers tellen en de lessenreeks moet 5 à 20 uur duren."

Een beweeginitiatief regelen is simpel: je surft naar www.stad.gent/sport (> Buurt Beweegt Gezond) en stuur het ingevulde aanvraagformulier naar de Sportdienst.

Met extraatjes

De deelnemers en de lesgevers zijn verzekerd en alles is gratis. De Stad helpt bij de zoektocht naar sportmateriaal, een geschikte locatie en een lesgever van Bloso. Ken je zelf een lesgever, dan kan die op een vergoeding rekenen. Wil je graag advies rond gezonde levensstijl? We bekijken samen hoe we het beweeginitiatief op maat kunnen ondersteunen: afsluiten met een gezonde kookles bijvoorbeeld, of gebruik maken van stappentellers. Veel Gentenaars hebben wel zin om 'iets' te doen, maar het komt er niet van. Het helpt als je de eerste stap samen met enkele buurtbewoners kunt zetten. Dat je de burens beter leert kennen, is mooi meegenomen ..."

"Veel Gentenaars willen wel 'iets' doen, maar het komt er niet van"

"Dat je de burens beter leert kennen, is mooi meegenomen."

