

# GLI X-fitt

## **Intensieve fase**

maand 1 - 4

- Intake
- 1 groepsbijeenkomst
- Bewustwording voeding aan de hand van de ondersteunende 'food app'
- Beweging: afhankelijk van de keuze van de deelnemer

## **Behandelfase**

maand 4 -12

- 4 Telefonische consulten (maand 4, 6, 8 en 10)
- 4 Evaluatiemomenten met metingen (maand 5, 7, 9 en 12)
- 4 Groepsbijeenkomsten gericht op voeding, beweging en gedrag naar keuze (duur per bijeenkomst 90 min.)

## **Onderhoudsfase**

maand 12 - 24

- 4 Telefonische consulten (maand 14, 16, 19 en 22)
- 4 Evaluatiemomenten met metingen (maand 15, 18, 21 en 24)
- 5 Groepsbijeenkomsten gericht op voeding, beweging en gedrag naar keuze (duur per bijeenkomst 90 min.)

# Mogelijkheden

**X-Fittt GLI Personal:** de deelnemer kan ervoor kiezen om persoonlijk te starten d.m.v. deelname aan reguliere sportactiviteiten binnen het centrum (betaald sportaanbod). Hierbij heeft de deelnemer 2-wekelijks contact met de GLI-coach

---

**X-Fittt GLI Regulier:** de deelnemer kiest ervoor om te starten d.m.v. 2-wekelijkse deelname aan sportactiviteiten in een groep met gelijkgestemden binnen het centrum (betaald sportaanbod), minimaal 12 weken met contactmomenten binnen het centrum.

---

**ZELFSTANDIG:** de deelnemer kiest ervoor om te starten d.m.v. deelname aan beweegactiviteiten via de X-Fittt trainingsapp (advies is om minimaal 3x p/wk) of beweegmomenten buiten het sportcentrum

## **Voeding + metingen**

De deelnemer krijgt toegang tot een ondersteunende 'food app' en periodiek vinden er metingen plaats.

## **Groepsbijeenkomsten**

De deelnemer krijgt onbeperkt toegang tot groepsbijeenkomsten tijdens de duur van het programma en kan naar keuze onbeperkt deelnemen.