



Een nieuwe levensstijl als uitdaging

Veel mensen willen gezonder leven en fitter door het leven gaan. Jezelf dit doel stellen en starten is niet moeilijk; het volhouden wel.

'Het veranderen van je levensstijl is geen gemakkelijke opgave en vraagt om veel doorzettingsvermogen.', zegt Hartger Vrijheid, eigenaar van Bewegingscentrum VRIJHEID in Harderwijk. 'Regelmatig komen er bij ons mensen die zich "niet goed voelen". Je kunt dan denken aan fysieke klachten zoals rugpijn, maar ook aan mentale klachten als stress. Vaak heeft het één met het ander te maken. Om dit te verbeteren, is het besef nodig dat het niet alleen om sporten of ontspannen of gezonder eten gaat. Het gaat om alles bij elkaar.', aldus Hartger.

Lifestyle Programma

'Wij bieden continue aandacht aan een goede levensstijl. Dit voorjaar zijn wij gestart met het 13-weeks 'Lifestyle Programma'. In de afgelopen periode hebben meerdere deelnemers hier hun eigen doelen bereikt. We kiezen er dan ook voor om dit programma altijd voor iedereen toegankelijk te maken.', zegt Hartger. 'Je vergroot je fysieke en mentale kracht, werkt aan de overtollige kilo's en verbetert je houding zichtbaar. Belangrijk hierin is de 1 op 1 deskundige begeleiding. Wij weten als geen ander hoe moeilijk het is om alleen aan dit doel te werken; je hebt er hulp bij nodig.'

De aanpak van Paulien

Paulien Kofflard startte in september aan het programma en is ontzettend blij met haar nieuwe levensstijl. 'Het sporten stond voor mij al langere tijd op een laag pitje. Ook al was de wil er wel, er was altijd wel een excuus om niet te gaan.'

De persoonlijke begeleiding is voor Paulien een belangrijk onderdeel binnen het programma. 'Omdat ik last heb van rugklachten, vind ik het belangrijk dat ik hierin goed ondersteund wordt. Bij grotere sportscholen is hiervoor geen aandacht en weet ik niet of dat wat ik doe ook goed is.'

Paulien sport nu 3x per week bij het centrum en spreekt altijd haar trainingsuren af. 'Op die manier word ik verwacht en dat werkt voor mij als extra motivatie. Het sporten in combinatie met het voedingsadvies werkt voor mij heel prettig. Ik denk vaak wel te weten wat goed is, maar toch hoor ik regelmatig iets nieuws. En het terugkerende weegmoment houdt me altijd scherp.', lacht Paulien.

Paulien is vastbesloten haar nieuwe ritme voort te zetten. 'Ik heb mijn slag weer te pakken en mijn drive om gezond te leven is weer helemaal terug. Ik voel dat de spierkracht in mijn lichaam toeneemt en zie de veranderingen. Ik blijf lekker bewegen. Het lijkt een onmogelijke opgave, maar als je echt wilt, kan het!'

Bewegingscentrum VRIJHEID

Voor meer informatie over het Lifestyle Programma, kijk op www.bewegingscentrumvrijheid.nl of bel naar 0341-412134. Bewegingscentrum VRIJHEID is gevestigd in Harderwijk en biedt naast het programma ook ruimte voor individuele fitness, diverse groepslessen en vormen van yoga, voedingsbegeleiding, buitensport workshops, massage en fysiotherapie.