



# Prijzen Gorinchem Gezond Wandelchallenge

## Gefeliciteerd! Je hebt een prijs gewonnen!

Hoe werkt het?

- Je mag uit een van de onderstaande prijzen jouw eigen prijs kiezen
- Geef door via [Gorinchemgezond@gorinchem.nl](mailto:Gorinchemgezond@gorinchem.nl) welke prijs je kiest
- En we brengen je in contact met de aanbieder van je prijs
- Je maakt vervolgens zelf een afspraak om je prijs op te halen/in te willigen

**\*\*\* Veel plezier met je prijs\*\*\***

---

### Prijs 1 Boek "Hersenschorsing"

**Door:** Lisette van Beekom - Hersenstichting

**Omschrijving:** In het boek "Hersenschorsing" beschrijft Margot Ros (o.a. bekend van Toren C) op openhartige wijze haar revalidatie met de humor die we van haar gewend zijn. Ze schreef dit boek samen met haar partner Jeroen Kleijne.



*Quote uit het boek: Per dag mag ik van de dokter een ding doen waarmee ik mijn hersenen belast. Dus morgen ga ik DAS-klei kopen, er een grote bal van kleien en die door de ruit gooien. Dat moet lukken, denk ik.*

---

### Prijs 2 Individuele HeartMath-sessie

**Door:** Janet van Buel - HeartMath

**Omschrijving:** Janet zal in een individuele sessie van 45 min je stress meten en een techniek aan te leren om dit te verbeteren waarbij het resultaat tijdens de sessie direct zichtbaar meetbaar en voelbaar is. Het idee erachter is dat je hartritme heel veel processen in je lichaam beïnvloedt. Tijdens deze sessie leer je op een praktische manier om door middel van ademhalingstechnieken je hartritme zelf te reguleren, wat een positieve invloed heeft op het verlagen van stress.

**Meer info:** [www.yourexpandition.com](http://www.yourexpandition.com)

### Prijs 3 Consult & Boek "In 10 stappen lekker in je vel"

**Door:** Cisca den Boer – Mindsetcoach & Chi Neng Qigong

**Omschrijving:** Wat fantastisch dat je regelmatig wandelt! Je zet stappen om lekker in je vel te zitten. Dit brengt je direct uit je hoofd en meer aanwezig in je lijf waardoor je meer rust hebt. Je helpt hiermee jezelf en je omgeving. Meer beweging voelt ook meer 'Lekker in je vel!' Laat dit nou net de titel van mijn boek zijn waarin meer stappen staan die je misschien goed kunt gebruiken. Bovendien win je er een half uur lang een privé sessie bij waarin je persoonlijk advies op maat krijgt voor een ontspannen en geïnspireerd leven passend bij jouw leven.

**Meer info:** [www.chillicious.nl](http://www.chillicious.nl)

---

### Prijs 4 Een wandel- en natuurcoachingssessie gericht op hormoonbalans (1,5 uur)

**Door:** Monique den Breejen – Leefstijlcoaching & natuurcoaching

**Omschrijving:** Ben je graag buiten in de natuur? Verlang jij naar meer balans in je leven, rust in je hoofd en/of meer energie? Ontdek de kracht van wandel- en natuurcoaching! Monique neemt je mee naar het mooie Lingeboos voor een coachingssessie in de natuur. De natuur biedt inzicht. Je krijgt praktische tools op diverse leefstijlgebieden zoals voeding, beweging, ontspanning en ademhaling. Samen kijken jullie welke eerste stap jij kunt zetten naar een gezonde(re) leefstijl.

**Meer info:** <https://moniquedenbreejen.nl/>

---

### Prijs 5 Online cursus plannen, ontspannen en veerkracht (60 min)

**Door:** Pascal Tulling & Astrid van Houweligen van Inc gezond werken

**Omschrijving:** Inc gezond werken biedt een online cursus aan waarin de volgende onderwerpen aan bod komen: 1. Planning en structuur (o.a. jouw uitdagingen herkennen en aanpakken, prioriteiten stellen in je taken, het nut van niks). 2. StressLes (o.a. je weet wat stress is en aan welke signalen je stress bij jezelf kunt herkennen, de invloed van voeding, slapen, en bewegen op jouw stress). 3. Veerkracht (zonder oordelen naar jezelf te kijken en soms liever voor jezelf te zijn, hoe je jouw zelfvertrouwen kunt vergroten, positief en optimistisch blijven).

**Meer info:** [www.incgezondwerken.nl](http://www.incgezondwerken.nl)

Prijs 6      Consult Leefstijl & orthomoleculair advies (30 min)

**Door:** Marianne van der Linden – Volwaarde

**Omschrijving:** Een consult van een 30 minuten, waarbij Marianne een energetische meting doet. Zij noemt dit een Quickscan, waarin naar voren komt of je tekorten hebt op vitaminen en mineralen gebied. Verder maak ik de vetzuurbalans, bloedsuikerhuishouding en PH waarde van het lichaam inzichtelijk.

Dit alles met het aandachtspunt dat deze meting niet de diagnostiek, verpleging en verzorging van de reguliere gezondheidszorg vervangen. Metingen, bevindingen, onderzoek en adviezen vallen onder de 'natuurgerichte geneeswijzen'.

**Meer info:** [www.volwaarde.nl](http://www.volwaarde.nl)

---

Prijs 7      FitWalk Power maandabonnement of FitWalk Mind kennismakingssessie

**Door:** Susanne van der Meer & Monique den Breejen – Fitwalk

**Omschrijving:** Tijdens een FitWalk Power training loop je op een stevig tempo en doe je tussendoor spierversterkende oefeningen. Iedere les is anders door wisselende oefeningen en andere routes door Gorinchem.

FitWalk Mind is een mindfulness-based programma, waarbij je letterlijk en figuurlijk in beweging komt tijdens een ontspannen wandeling in het Lingebos. Zowel in groepsvorm als individueel mogelijk. FitWalk Gorinchem: voor een actief en ontspannen leven!

**Meer info:** <https://fitwalkgorinchem.trainin.app/>

---

Prijs 8      Supermarkttour: hoe maak ik gezonde keuzes

**Door:** Marijke Zwart – Gewichtcoach

**Omschrijving:** Hoe herken je gezondere producten? Welk beleg is voedzaam en welke granola soort kan je het beste kiezen? Marijke gaat samen met jou door de supermarkt lopen waar we de producten onder de loep nemen. Voedingsclaims zijn vaak misleidend en dat kan heel verwarrend zijn als je gezonde keuzes wilt maken! Per gangpad kijken we naar producten die opvallen of waar jij vragen over hebt. Waar let je op als je het etiket leest en hoe kan je producten zo makkelijk mogelijk vergelijken? De winkel is zo ingericht dat je soms dingen koopt die je helemaal niet nodig hebt. Ook aanbiedingen laten je soms meer kopen dan de bedoeling is. Het gaat dus niet alleen om hoe voedzaam een product is maar ook hoe je zo zuinig mogelijk boodschappen kunt doen. Hoe leuk is dat! Het duurzame aspect komt ook ter sprake. Hoe kan je producten het beste bewaren en wat als je die hele bloemkool niet op kan, wat doe je met de rest?

**Meer info:** [www.gewichtcoachmarijke.nl](http://www.gewichtcoachmarijke.nl)

Prijs 9

Flyer & sokken

**Door:** Marina den Braber – GGD/Wij zijn zelf het medicijn

**Omschrijving:** Een gezonde leefstijl helpt om de kans op het krijgen van dementie met wel 40% te verkleinen. Inwoners tussen 40 en 75 jaar hier bewust van maken, is het doel van de campagne We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid. In de flyer vind je tal van inzichten en manieren om te bewegen, nieuwsgierig te zijn en gezond te eten. Met onze drie leefstijladviezen kan iedereen - stapje voor stapje - zijn leefstijl verbeteren.



**Meer info:** [www.wijzijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wijzijnzelfhetmedicijn.nl)

---

Prijs 10

Massage, klankschaalsessie of een gezondheidspakket

**Door:** Petra van Garderen – In evenwicht met Petra

**Omschrijving:**

Bij Petra kan je kiezen uit:

- \* Klassieke ontspanningsmassage van 60 minuten of
- \* klankschaalsessie van 60 minuten voor 2 personen of
- \* Gezondheidspakket bestaande uit: basische gezichtscrème en deodorant, 52 kruidenthee (ontzurend) en 100 ml Magnesiumolie (tegen spierkrampen/stress) in een papieren tas

**Meer info:** [www.inevenwichtmetpetra.nl](http://www.inevenwichtmetpetra.nl)

---

Prijs 11

Sportlessen (12 rittenkaart)

**Door:** Lennart van den Herik – FysioPP

**Omschrijving:** Afhankelijk van wat je zelf wilt (leeftijd, ervaring) biedt FysioPP je een sportrittenkaart aan van 12 lessen. Er wordt in kleine groepjes gesport met een combinatie van kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie. De oefeningen zijn altijd gevarieerd. De sportlessen vinden plaats op de locatie van FysioPP in Vuren. Er is o.a. een HIIT circuit (elk niveau), een beweegcircuit voor senioren, krachtcircuit spelsport en duursport.

**Meer info:** [www.fysiopp.nl](http://www.fysiopp.nl)

---

Prijs 12

Brunchbox voor 2 personen

**Door:** Elise en Esmay – De Vitamine Kantine

**Omschrijving:** De Vitamine Kantine biedt gezond eten, van een zo eerlijk mogelijke afkomst. Waarbij je je geen zorgen hoeft te maken om ongezonde toevoegingen of onnodige verspilling. Voor deze actie biedt de Vitamine kantine je een Brunchbox voor 2 personen aan. De box bestaat uit: 2 sandwiches, 1 wrap, 2 sapjes/smoothies, 2 gekookte eieren, 2 yoghurt met fruit en granola, 2 gembershots, 1 liter soep en 2 stukken taart. Eet smakelijk!

**Meer info:** [www.devitaminekantine.nl](http://www.devitaminekantine.nl)

---