

Soepel Actief Info voor deelnemers	
Naam	Katleen Kerremans
Datum	01-01-2023

Info voor deelnemers Soepel Actief



- Vul voor de start de intakeformulieren in (digitaal door het scannen van de QR code of op papier).
 - Lees grondig de vragen.
 - Vraag eventueel hulp aan de trefpuntverantwoordelijke.
 - Heb je 1 of meerdere rode vlaggen bij de 1^{ste} vragenlijst? Ga dan eerst naar je huisarts. Je kan deelnemen aan de lessenreeks Soepel Actief na overleg met je huisarts. Neem het document “achtergrondinfo voor huisartsen” mee.
- o Breng zelf een matje mee naar elke groepsles + handdoekje + flesje water
 - o Bij de start van de lessenreeks krijg je een beweegkalender en 2 dynabands. Neem deze elke week mee naar de groepsles.
 - o Elke week is er een groepsles van 60 minuten. Naast de groepsles zijn er ook thuisoefeningen. Hiervoor krijg je toegang tot een online portaal met trainingsvideo's + kant-en-klare workouts van 20 minuten. Ga hiervoor naar: [Soepel actief - deelnemerspagina login - Eenlevenlangsporten](#). Het paswoord krijg je van de trefpuntverantwoordelijke na de 1^{ste} les.