

GLi-programma's binnen Almere

Binnen Almere zijn er drie fysieke programma's in het aanbod van de GLI.

- CoolL

Het CoolL-programma biedt begeleiding door één leefstijlcoach die de cliënt helpt bij het realiseren van gezondere gedragsveranderingen.

Link: <https://leefstijlinterventies.nl/leefstijlcoaching-cool-programma/informatie-voor-deelnemers/> -

- BeweegKuur

Het BeweegKuur-programma biedt begeleiding door een leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste om een gezonde gedragsverandering te realiseren.

Link: <http://beweegkuur.nl/>

- Samen Sportief in Beweging.

Het SSiB-programma biedt een basiscursus met beweging aan en biedt ondersteuning door middel van een leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste.

Link: <https://www.samensportiefinbeweging.nl/deelnemer-gli/>

Aangeboden GLi-programma's online in Almere

Daarnaast is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij een online programma van de GLI:

- MiGuide Cool

Het online CoolL-programma biedt begeleiding door één leefstijlcoach die de cliënt helpt bij het realiseren van gezondere gedragsveranderingen.

Link: [Over Mijn MiGuide](#)

- Ancora Health Slimmer

Het online programma biedt begeleiding op het gebied van voeding, bewegen en stressmanagement door een leefstijlcoach, diëtist, fysio- en oefentherapeut.

Link: [Slimmer - Ancora Health](#)