



GLI-programma's in Almere

In Almere zijn vier fysieke programma's in het aanbod van de GLI:

- **Cool**
Het Cool-programma biedt begeleiding door één leefstijlcoach die de cliënt helpt bij het realiseren van gezondere gedragsveranderingen.
Link: [GLI programma - Cool](#)
- **BeweegKuur**
Het BeweegKuur-programma biedt begeleiding door een leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste om een gezonde gedragsverandering te realiseren.
Link: [GLI programma - Beweegkuur](#)
- **Samen Sportief in Beweging**
Het SSiB-programma biedt een basis cursus met beweging aan en biedt ondersteuning door middel van een leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste.
Link: [GLI programma - Samen Sportief in Beweging](#)
- **SLIMMER**
Het SLIMMER-programma biedt begeleiding op het gebied van voeding, bewegen en stressmanagement door een leefstijlcoach, diëtist, fysio- en oefentherapeut.
Link: [SLIMMER](#)

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 Cool-programma biedt begeleiding door één leefstijlcoach die de cliënt helpt bij het realiseren van gezondere gedragsveranderingen.
Link: [Cool online - MiGuide](#)
- **MiGuide Cool – Turkse groep**
Het online Cool leefstijlprogramma onder leiding van een Turks sprekende leefstijlcoach. Alle materialen zijn in het Nederlands, dus is het belangrijk dat je de Nederlandse taal ook machtig bent.
Link: [Cool online - Turkse groepen - MiGuide](#)
- **Ancora Health Slimmer online**
Het Slimmer online programma biedt begeleiding op het gebied van voeding, bewegen en stressmanagement door een leefstijlcoach, diëtist, fysio- en oefentherapeut.
Link: [Slimmer online - Ancora Health](#)
- **Ancora Health Slimmer online bij afslankmedicatie**
Het Slimmer online programma biedt begeleiding en leefstijlondersteuning bij het

gebruik van medicatie voor gewichtsbeheersing.

Link: [Slimmer online - Bij Afslankmedicatie](#)