**Fit Gezond Hoogvliet**

DOCK Hoogvliet organiseert de wandelactiviteit 'Loop je fit'. De deelnemers hebben verschillende motieven om mee te doen, zoals het verbeteren van de conditie, tools aangereikt krijgen en sociale contacten opdoen. De deelnemers wandelen in de eigen leefomgeving, op plekken waar zij uit zichzelf vaak niet komen. Deelnemers zeggen zelf veel op te steken van de wandelactiviteit; warming up, spieroefeningen, cooling down en loophouding. Er zijn deelnemers die buiten de activiteit ook zelf aan de slag gaan met oefeningen. Anderen kunnen van ons leren dat wandelen in de eigen leefomgeving heel laagdrempelig is, maar zeker wel voldoende uitdaging kan bieden. Daarnaast vinden wij het belangrijk om goed te luisteren naar de deelnemers, zodat wij kunnen inspelen op andere gezondheidsvragen. Zo hebben we een deelnemer bijvoorbeeld doorverwezen naar een bijeenkomst die aansloot op haar interesses.