



## Hoe werkt het?

Iedere deelnemer bepaalt voor zichzelf welke Challenge hij/zij wil aangaan. Dat kan heel divers zijn: van afvallen tot een sportieve prestatie, van naar het werk fietsen tot stoppen met roken. In 100 dagen tijd probeer je jouw doel te bereiken. Dat kun je alleen doen, samen met iemand, bij een vereniging, met een coach of trainer, of een deskundige die jou begeleidt. Dat bepaal je helemaal zelf.

Je schrijft jouw Challenge op een briefje en stopt dat briefje woensdag 23 september in een grote Daruma pop die op sportpark Vrijenbroek in Venlo staat. De Daruma is voor Japanners een gelukspop én een wenspop. Op donderdag 31 december, als de 100 dagen voorbij zijn, haal je jouw wens uit de Daruma en wordt duidelijk of je jouw challenge met succes hebt voltooid. Alle deelnemers ontvangen bij de start een kleine Venlo.fit Daruma. Eén oog wordt ingetekend bij het doen van een wens. Is de wens op 31 december in vervulling gegaan, dan mogen ze ook het andere oog intekenen.

## Wat kost het?

Er zijn géén kosten verbonden aan deelname aan de Venlo.fit Challenge. De kosten voor de begeleiding, het advies of het sporten en bewegen zijn uiteraard wel voor eigen rekening. De kleine Daruma pop krijg je aangeboden door Venlo.fit, als stimulans om jouw Challenge aan te gaan.



## Voor wie?

De Venlo.fit Challenge is voor iedereen - jong en oud - die een relatie met Venlo heeft: je woont er, je werkt of studeert er, of je sport er. Je hoeft dus niet per se in Venlo te wonen om mee te kunnen doen. Als je in Venlo werkt of studeert, mag je dus ook deelnemen. Je kunt individueel deelnemen, maar ook met iemand anders, een groep of een vereniging. Je neemt op eigen verantwoordelijkheid deel aan jouw Challenge.

## Kan ik hulp krijgen?

Jazeker! Het is zelfs heel goed om je te laten begeleiden of adviseren. In Venlo zijn tal van professionals op het gebied van leefstijl werkzaam die jou op maat kunnen begeleiden of adviseren. Denk aan voedingsdeskundigen, slaapcoaches, leefstijlcoaches, (personal) trainers, mental coaches, enz. Venlo.fit kent zelf een aantal ambassadeurs die jou kunnen helpen om jouw doel te bereiken. Op de website [www.venlo.fit](http://www.venlo.fit) kun je zien wie onze ambassadeurs zijn en op welk gebied ze jou eventueel kunnen begeleiden en adviseren. Je vindt er ook alle arrangementen van de partners van de Challenge.



## Is het vrijblijvend?

Ja en nee! Ja, omdat je zelf de keuze maakt welke Challenge je aangaat en hoe je dat wilt bereiken. Nee, omdat het niet de bedoeling is dat je gedurende de 100 dagen afhaakt 'omdat je geen zin meer hebt'. Het is dus wél de bedoeling dat je 100 dagen aan de slag gaat met jouw persoonlijke uitdaging. En uiteraard kunnen er redenen zijn dat je moet stoppen, maar uitgangspunt is dat we met alle 100 deelnemers de eindstreep op Oudjaarsdag halen. Zodat je trots op jezelf het nieuwe jaar ingaat.

## Is het anoniem?

Nee, we willen de 100 deelnemers ook graag inzetten als inspiratiebron en voorbeeld voor alle inwoners van Groot Venlo. Via een community op social media en de website [www.venlo.fit](http://www.venlo.fit) communiceren we wie de deelnemers zijn en wat hun challenge is. Daar ga je dus mee akkoord als je deelneemt.

## Inschrijven

Je kunt je op de website [www.venlo.fit](http://www.venlo.fit) inschrijven voor de Challenge. Klik op de button Venlo.fit Challenge, vul het inschrijfformulier in en druk op verzend. Vervolgens nemen we snel contact met jou op om alles voor te bereiden. Wees er snel bij, want er is plaats voor 100 deelnemers!

## Over Venlo.fit

Venlo.fit is de naam van de campagne waarmee het team sportontwikkeling van de gemeente Venlo de inwoners van Venlo wil informeren over en enthousiasmeren voor een gezonde(re) leefstijl en een fitter en vitaler leven. Aan de campagne is ook een ambitie gekoppeld: Venlo wil in 2025 de gezondste en actiefste gemeente van Nederland zijn.

