

Binnen Almere zijn er drie 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. Voor informatie: [Informatie over Cool voor deelnemers](#) | [Expertisecentrum Leefstijlinterventies](#)

- **BeweegKuur**

Het BeweegKuur-programma biedt begeleiding door een leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste om een gezonde gedragsverandering te realiseren. Voor informatie: <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. Voor informatie: [Deelnemer - Samen Sportief in Beweging](#)

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. Voor informatie: [Over Mijn MiGuide](#)

- **Slimmer**

Het online programma biedt begeleiding op het gebied van voeding, bewegen en stressmanagement door een leefstijlcoach, diëtist, fysio- en oefentherapeut. Voor informatie: [Slimmer - Ancora Health](#)