

Samenwerking met:



VoedGoed.nu

VoedGoed is gericht op gezondheid en vitaliteit.

Info op: www.voedgoed.nu
 Vragen: voedgoed.nu@gmail.com

Kosten:	
Zie voor een beschrijving van de mogelijkheden de ommezijde: Opbouw van het programma.	
basis	€ 375,-
basis +	€ 550,-
basisVoedGoed	€ 450,-
De minimale groepsgrootte is 6 personen, het maximum is 10 personen. Bij aanvang krijgt u een stappenteller en uw deelnemersmap.	
Tijdstip	De trainingsbijeenkomsten staan op de woensdagmiddag gepland.



Vragen? 0546-621886, info@fysiotubbergen.nl

Bewust Bewegen



Tubbergen 7651 BP
 Bruno van Ommenstraat 31
 Tel. 0546-621886



Albergen 7665 AB
 Rafterstraat 3a
 Tel. 0546-441141



Vasse 7661 RA
 Hoojdijk 11
 Tel. 0541-680562



Plus-praktijk



Bewust Bewegen



FIT en GEZOND gewicht

BEWUST BEWEGEN is een multidisciplinair centrum. U kunt bij ons terecht voor fysiotherapie, oefentherapie, logopedie, podotherapie, manuele therapie, psychosomatische fysiotherapie, oedeemtherapie, sportfysiotherapie, arbeidsfysiotherapie, craniofaciale therapie, echodiagnostiek, meer bewegen voor ouderen, medisch fitness, senioren fitness, kinderoefentherapie, bekkenfysiotherapie, zwangerfit, babymassage, conditiemetingen, doelgroep programma's en fitness voor mensen met een verstandelijke beperking.

Afspraak maken?

Voor het maken van een afspraak neemt u contact op met ons secretariaat via telefoonnummer 0546-621886 of rechtstreeks met een der vestigingen of via de website: www.bewustbewegen.com

Een programma voor mensen met een licht tot matig overgewicht die hun gewicht in positieve zin willen beïnvloeden.



BEWUST BEWEGEN bij Fit en Gezond gewicht

BMI 25 - 40

Dit programma is gemaakt voor mensen met een licht overgewicht (BMI 25 – 40) die hun gewicht in positieve zin willen beïnvloeden. Het programma wordt in groepen van 6 tot 10 personen gegeven en heeft een duur van een half jaar.

Uiteindelijke doelstellingen

- Na een half jaar heeft de deelnemer zijn/haar individueel vooraf geformuleerde doelstelling behaald, waarbij een minimale gewichtsreductie van 5 kg nagestreefd wordt.
- De deelnemer voldoet na een half jaar minimaal aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.



- De deelnemer kan na een half jaar op gemotiveerde wijze blijven werken aan het behoud van een gezonde leefstijl.

Beschrijving van het programma

Het programma bestaat uit een persoonlijke intake om uw doelstellingen te formuleren. Tevens zal er een ingangstest worden gedaan om een indruk te krijgen van uw gezondheidssituatie. Aan de hand van de uitkomsten zal een trainingsprogramma (bewegen) worden samengesteld. Aan het einde van het programma volgt een eindtest.

Er worden groepsbijeenkomsten georganiseerd met informatie over een gezonde leefstijl. Tevens worden groepsbijeenkomsten georganiseerd met een voedingsdeskundige.

Peilers van het programma

- Bewustwording, nut actieve leefstijl en gezond gewicht bevorderen.
- Interne motivatie vergroten om meer te gaan bewegen en gezondere voedingskeuze te maken.
- Duidelijke, haalbare en positieve doelen stellen.
- Helder actieplan maken
- Doen
- Leuk gaan vinden
- Monitoren en feedback
- Blijven doen

Opbouw van het programma

Fit en Gezond gewicht basis (6 maanden):

- Individuele intake/ meting HealthCheck (week 0)
- 13 groepsbijeenkomsten van een uur
- 2 tot 4 individuele bijeenkomsten
- Individuele outtake / meting HealthCheck

Fit en Gezond gewicht basis + (6 maanden)

- Naast bovenstaand programma de eerste 3 maanden een extra wekelijkse training in groepsverband gericht op het verbeteren van de conditie.

Fit en Gezond gewicht en VoedGoed (6 maanden)

- Naast het basis programma volgt u het gehele begeleidingstraject van de VoedGoed voedingsdeskundige

Het programma wordt standaard begeleid door een oefen-therapeute. In het basis en het basis+ programma zijn 2 groepsbijeenkomsten met de voedingsdeskundige inbegrepen.

Begeleidende informatie en materialen

Aan het begin van het programma ontvangen de deelnemers een uitgebreide deelnemers-map.

De deelnemers ontvangen daarnaast een professionele stappenteller, waarmee actief gewerkt gaat worden.

De deelnemers ontvangen elke 14 dagen een informatiebrief over goede voeding.

