

Beweegprogramma **OVERGEWICHT OBESITAS**

Overgewicht kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, aandoeningen van de inwendige organen en skeletafwijkingen, maar ook tot verkorting van de levensverwachting. Wij hebben daarom een speciale programma ontwikkeld om dit probleem samen met u aan te pakken.

DOELSTELLING

Het doel van het programma is het verbeteren van de algehele conditie en het doen toenemen van de hoeveelheid spierweefsel en een afname van het vetpercentage wat op termijn zal resulteren in gewichtsverlies.

PLAN VAN AANPAK

Het programma start met een intake waarbij informatie over uw fitheid wordt vastgelegd en uw persoonlijke omstandigheden worden besproken. Hiermee wordt rekening gehouden tijdens het programma. De manier waarop u en uw omgeving beter met uw gewicht kunnen omgaan, wordt ook tijdens het programma besproken.

TIJD & TARIEF

Er is een kort (13 trainingen), middellang (26 trainingen) en lang programma (39 trainingen). Een aantal zorgverzekeraars vergoedt dit programma geheel of gedeeltelijk. Voor meer informatie hierover en over andere aspecten van dit programma kunt u terecht bij uw fysiotherapeut of bij uw zorgverzekeraar.

AANMELDEN

Wanneer u geïnteresseerd bent dan kunt u zich wenden tot uw fysiotherapeut of tot één van de Fys'optima-praktijken bij u in de buurt. Bewust Bewegen is FysOptima praktijk met vestigingen in Tubbergen, Albergen en Vasse.

Fysiotherapiepraktijk

Bewust Bewegen

Bruno van Ommenstaat 31
7651 BP Tubbergen
t. 0546-621886

www.bewustbewegen.com

info@fysiotubbergen.nl

Telefonisch aanmelden kan via 0546-621886.