



Multidisciplinair programma:
GEWICHT IN EVENWICHT

Start: 3x per jaar: jan/apr/sept

Doelgroep: mensen met overgewicht

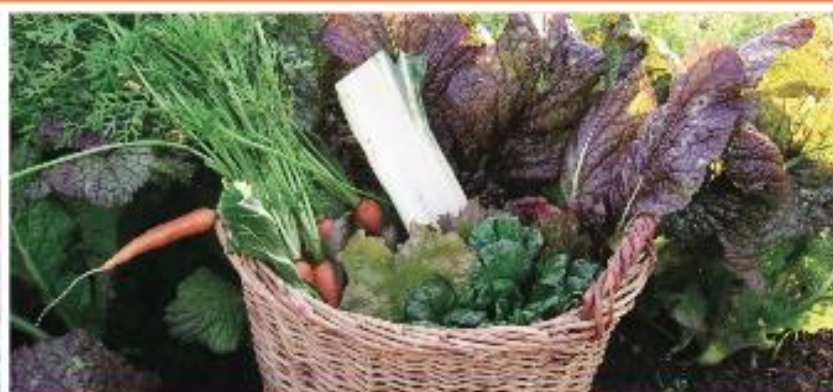
Duur: 12 weken

Begeleiding: fysio/diëtist/mental coach

Programma: o.a. 2x per week trainen

Meer info: z.o.z.

MELDT U NU AAN!!



GEWICHT IN EVENWICHT

Overgewicht vergroot de kans op onder meer diabetes, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en bepaalde vormen van kanker. Het is niet alleen slecht voor uw gezondheid, u kunt er ook letterlijk minder goed van in uw vel gaan zitten.

Om de aanpak van overgewicht te versterken hebben wij bij Fysio-Aktief de krachten nog meer gebundeld en bieden wij een multidisciplinair programma aan voor mensen met ernstig overgewicht (uitgangspunt is een BMI boven 30)

- **Begeleiding**

De begeleiding binnen het programma is gebaseerd op aanpak vanuit de 3 disciplines:voeding, beweging en pysche.

De drie partijen die hierbij betrokken zijn:

- * Hester Viveen Voeding op Maat (diëtetiek, Hester Viveen)

- * Fysio-Aktief (fysiotherapie, Paul den Hollander)

- * I-VY insight (training & coaching, Jaap van den Burg)

- **Programma**

Het programma is een combinatie van individuele begeleiding (inclusief metingen) en gezamenlijke groepstrainingen en –bijeenkomsten.

Deelnemers krijgen een uitgebreide werkmap met informatie en opdrachten, waar u zelf thuis ook actief mee aan de slag gaat. Gedurende 3 maanden wordt u intensief begeleid door diëtiste, fysiotherapeut en mental coach.

U traint 2x per week intensief in een groep onder leiding van de fysiotherapeut. Daarnaast zijn er individuele afspraken bij de diëtist en enkele groepsbijeenkomsten georganiseerd door diëtist of mental coach.

Er is 1 vast trainingsmoment op woensdagavond, het andere moment wordt in overleg met u bepaald.

- **Vergoeding en kosten**

Het beweegprogramma Gewicht in evenwicht kan deels worden vergoed door zorgverzekeraars binnen basisverzekering en/of aanvullende verzekering. Voor deelname aan het beweegprogramma is altijd een eigen bijdrage verbonden. Prijs varieert van 75 euro (bij maximale vergoeding zorgverzekeraar) tot 149 euro (bij geen vergoeding) per maand. Wilt u weten welk bedrag voor u van toepassing is, neem dan contact op met 1 van onderstaande personen.

Ook voor meer informatie kunt u contact opnemen met Hester Viveen (tel. 06 23 84 69 14) of Paul den Hollander (0348 42 51 90)