



*Team Westland*

# **Beweeg** Kuur

*Het beste recept voor uw gezondheid*

Voel je fitter door samen te werken aan een betere gezondheid. Onder begeleiding van leefstijlcoach Arthur Hofland, diëtist Jenny Hofstede en fysiotherapeuten Anette Duijvesteijn-van der Voort en Patricia Soonieus werk je aan een duurzame leefstijlverandering.

Twee jaar lang ga je individueel en in groepssessies aan de slag met je voeding, beweging en gedrag.

Neem contact op met de leefstijlcoach voor meer informatie:  
0174-200020

**Hofland**  **van Geest**  
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

 **JENNY HOFSTEDE**  
Specialist in voeding en diëten

# Inhoud van het programma

## Verwijzing huisarts



## Intake leefstijlcoach

- Wat is je motivatie
- Wat wil je bereiken?
- Past BewegingKuur bij jou?



Jaar  
1

## Behandelfase

Individuele coaching:

- 7 gesprekken over persoonlijke doelen
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- Persoonlijk bewegplan
- 2 Groepsbijeenkomsten
- Begeleiding naar bewegen in de buurt



Fysio-therapeut

- Persoonlijk voedingsplan
- 3 Groepsbijeenkomsten



Diëtist



Jaar  
2

## Onderhoudsfase

Individuele coaching:

- 5 gesprekken over persoonlijke doelen
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- 1 groepsbijeenkomst
- Bewegen in de buurt



Fysio-therapeut

- 3 Groepsbijeenkomsten



Diëtist