



Team 's Gravezande

Beweeg Kuur

Het beste recept voor uw gezondheid

Voel je fitter door samen te werken aan een betere gezondheid.

Onder begeleiding van leefstijlcoach Ellen Vollering, diëtist Jenny Hofstede en fysiotherapeut Remco van der Bos 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:
06-37352884



FYSIO + ZO



JENNY HOFSTEDÉ
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