

Samen Sportief in Beweging Prins Alexander

Wat is het?

- Je leert alles over gezond eten en bewegen
- Je ontdekt waar je in de wijk kunt (blijven) bewegen
- Je maakt kennis met alle activiteiten en ondersteuning van Buurtwerk
- Samen Sportief in Beweging is één van de gecombineerde leefstijl interventies in Nederland

Wat merk je?

- Het leren kennen van je lichaam via het bewegen
- Meer plezier krijgen in gezonder koken
- Minder last van vermoeidheid en gewrichtsklachten
- Minder kans op o.a. diabetes en hart- en vaatziekten



Wat kun je verwachten?

- 2 jaar coaching op het bereiken en behouden van gezonde leefstijl
- Na intake volgt basiscursus van 8 weken en elke week 2 uur bewegen in een groep
- De eerste 3 weken ga je bewegen met een beweegcoach, dan 5 weken bij een sportvereniging, in de Huis van de Wijk of Alexanderhofbad in Prins Alexander
- Elke week ben je bezig met gezonde voeding samen met de voedingsprofessional
- In het 1e jaar kijken de leefstijlcoach, beweegcoach en voedingsprofessional samen met jou hoe het traject verloopt elke 6, 9 en 12 maanden
- In het 2e jaar ondersteunt de leefstijlcoach jou in het traject van het behouden van gezonde leefstijl en bewegen



naar een gezonde leefstijl in de wijk

Wat is het niet?

- Geen personal training
 - Geen psychologische ondersteuning
 - Geen ondersteuning in geldzaken en/of schulden
- Wij kunnen je wel doorverwijzen.

Wat kost het?

- De basisverzekering vergoedt de begeleiding van het 2-jarig programma via je zorgverzekering
- Tijdsinvestering van 80% aanwezigheid in het basisprogramma van min. 12 beweegworkouts en min. 6 voedingsadviezen



Wil je meedoen?

- Ga naar je huisarts of praktijkondersteuner voor doorverwijzing naar Samen Sportief in Beweging Prins Alexander

Wil je meer informatie?

Neem vrijblijvend contact met ons op:

- vitamineco.nl/leefstijlcoaching
- vitamineco.workout@gmail.com
- Carmen Sjardijn 06 - 13 85 87 62



vitamine co
body + mind workouts



Leefstijl Centrum Rotterdam

Broer
Voedingsadvies



buurtwerk.nl
inspireert