

Samen Actief

Samen Actief is een leefstijlprogramma van 3 maanden waarin gestreefd wordt naar het bevorderen van een gezonde leefstijl en het optimaliseren van het gewicht. De kracht van het programma zit in de mix van persoonlijke begeleiding en groepsbijeenkomsten. Op deze manier kan de begeleiding op maat gegeven worden én ondervindt u de stimulerende werking van de groep. U leert van elkaar.

Voor wie is het programma bedoeld

Voor iedereen die aan een gezonde leefstijl wil werken. Dit kan zijn omdat diabetes bij u vastgesteld is, u te zwaar bent, hartklachten heeft, maar ook als u tot de risicogroep voor het ontwikkelen van diabetes behoort.

Wat komt tijdens de individuele consulten aan de orde

- Een persoonlijk beweegplan.
- Een persoonlijk voedingsplan.
- Individuele coaching rekening houdend met uw medische indicaties of aandachtspunten.

Wat leert u bij de groepsconsulten voeding?

- Praktische tips voor gezonde maaltijden (samenstelling van de maaltijden, hoeveelheden voedingsmiddelen en productkeuze).
- Veranderen van leefgewoonten: wat komt u tegen en wat te doen als het even wat moeilijker gaat succes tips voor vakanties en feestjes.

Wat mag u van de trainingen verwachten?

- Variatie trainingsvormen.
- Conditieverbetering (uithouding, spierkracht, lenigheid).
- Veel beweegplezier en gezelligheid!

Kosten

Het programma bestaat uit de modules voeding en bewegen.

- Module beweging
Om de behandelingen voor de trainingen, adviezen en testen door de fysiotherapeut vergoed te krijgen, heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig bij uw verzekeringsmaatschappij (min. 22 behandelingen).
- Module voeding
De adviezen en coaching door diëtist gedurende de eerste 3 maanden worden bij verwijzing vergoed door de zorgverzekering.

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld bedraagt € 50,-.

Samen Actief is een initiatief van:

Physioline, sportmedisch advies- en organisatiebureau en Voeding en Dieet,
Thuiszorg Pantein.

U kunt Samen Actief volgen bij:

Fysiotherapie Cuijk Centrum

Locatie: Sportcentrum de Kwel

St. Annastraat 1

5431 BE CUIJK

Telefoon: 0485-313205

Advies & Bewegingscentrum Maassen

Rembrandt van Rijnstraat 3

5831 BA BOXMEER

info@abcmaassen.nl

Telefoon: 0485-523300

Meer informatie

Wilt u meer informatie over deze cursus, bel dan met 0900-8803, optie 5.