



Vitaler worden met beweging als medicijn

BEWEGEN OP RECEPT

Uw huisarts, praktijkondersteuner (POH) of fysiotherapeut heeft u een recept voor bewegen voorgeschreven. Hiermee zet u de eerste stap naar een gezondere leefstijl. Voor veel klachten is bewegen een goed medicijn!

Met **Bewegen op Recept** gaat u gedurende drie maanden 1x per week bewegen onder deskundige begeleiding van o.a. Fit & Smove. Bij de start en aan het eind wordt een fitheidsscan bij u afgenomen om de resultaten gedurende deze periode inzichtelijk te maken.

Een fysiotherapeut van Fyon Geesteren zal tijdens de drie maanden samen met u uitzoeken welke beweegactiviteiten goed bij u passen voor de langere termijn. Tevens krijgt u leefstijladviezen.

Bewegen op Recept is een initiatief van Fyon, Fit & Smove en Huisartsenpraktijk Geesteren.

PRAKTISCHE INFO

Dinsdag 10:00-11:00 uur
Vrijdag 18:30-19:30 uur

LOCATIE

Fyon Geesteren
Lutkeberg 24

KOSTEN

Bewegen op Recept kost eenmalig € 25,- en betaal je bij de fitheidsscan aan de fysiotherapeut.

MEER INFORMATIE

Fyon Geesteren:
0546-632717

Fit & Smove (Mumin van den Belt):
06-40729815

www.fyon.nl/borg

BEWEGEN OP RECEPT

Mogelijke "bijwerkingen"

Meer zelfrespect -		- Groter geluksgevoel
Minder angsten en stress -		- Beter uithoudingsvermogen
Meer spierkracht -		- Gewicht onder controle
Lagere bloeddruk en cholestrol -		- Meer spierdefinitie
Betere concentratie en aandacht -		- Grotere intellectuele prestaties

Hoe werkt bewegen op recept?

1. Krijg een verwijzing (beweegrecept) via uw huisarts, POH of fysiotherapeut.
2. Betaal de eenmalige kosten van € 25,- bij de eerste afspraak.
3. Beweeg 1x per week gedurende 3 maanden en ontdek welke beweegactiviteiten bij u passen.
4. Krijg professionele begeleiding van een fysiotherapeut inclusief een fitheidsscan om resultaten inzichtelijk te maken.
5. Wordt vitaler door bewegen als medicijn!

Kijk voor meer informatie op www.fyon.nl/borg