



Vitaler worden met beweging als medicijn

BEWEGEN OP RECEPT

Uw huisarts heeft u een recept voor bewegen voorgeschreven. Hiermee zet u de eerste stap naar een gezondere leefstijl. Voor veel klachten is bewegen namelijk een goed medicijn!

Met **Bewegen op Recept** gaat u gedurende drie maanden 1x per week bewegen onder deskundige begeleiding van Jokes Lifestyle. Daarnaast krijgt u voedingsadvies.

Ook gaat iemand van Sportaal samen met u uitzoeken welke beweegactiviteiten bij u passen voor de langere termijn.

Bewegen op Recept is een initiatief van Sportaal, Jokes Lifestyle, gemeente Enschede en Gezondheidscentrum Wesselerbrink.

PRAKTISCHE INFO

Dinsdag van 18.00 tot 20.00 uur.

LOCATIE

Gymzaal Het Riet
Het Riet 10, Enschede

KOSTEN

Bewegen op Recept kost eenmalig € 25,- en betaal je in de eerste les contact aan Joke of per eenmalige incasso.

MEER INFORMATIE

Joke Veldhuis
06 22 542 669



BEWEGEN MET
DESKUNDIGE
BEGELEIDING

DOOR VOLDOENDE BEWEGING:

worden uw spieren & botten sterker

vermindert u effecten van stress

verbetert uw algehele conditie

gaat uw bloeddruk omlaag

verbetert uw spijsvertering

Hoe werkt **BEWEGEN** OP RECEPT?

1. Uw huisarts of praktijkondersteuner geeft u een beweegrecept.
2. Er wordt een fittest afgenomen door de fysiotherapeut.
3. Tijdens de eerste les neemt u het beweegrecept mee. U betaalt eenmalig € 25,- aan Jokes Lifestyle.
4. Na de eerste zes weken volgt een evaluatiegesprek.
5. Na afloop van de drie maanden volgt er weer een fittest. Zo meten wij of uw gezondheid verbeterd. Uw persoonlijke gegevens worden hierbij vertrouwelijk behandeld.

