

# WIL OOK JIJ MEER BEWEGEN?

"Ik doe zoveel mogelijk  
zelf de boodschappen,  
op aanraden van mijn coach.  
Zo kom ik aan mijn **stappen** én  
kom ik meer **onder de mensen**."

Leo - 85 Jaar

"Mijn coach  
raadde **wandelen** aan.  
Mijn kinderen gaan mee en  
we vinden het echt leuk om  
**samen meer te bewegen**."

Nathalie - 40 Jaar

"Meer bewegen kan  
**goedkoop, dicht bij huis en**  
op **verschillende manieren**.  
Dat heet mijn coach  
**mij doen inzien**."

Niki - 42 Jaar

## JE COACH HELPT JE VERDER!

[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**  
VLAANDERSE INSTITUUT GEZOND LEVEN



Co-funded by the  
health program of  
the European Union



VLAANDERSE INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**