

BEWEGEN OP VERWIJZING GROEPSAANBOD

Wat?

In reeks 1 leer je hoe je op een gezonde manier in beweging kan komen of meer kan bewegen. Je maakt een beweegplan op, test dit uit en wisselt tips uit met anderen.

In reeks 2 komen we samen in beweging. Je maakt kennis met een laagdrempelig beweegaanbod en test verschillende mogelijkheden uit.

Voor wie?

Wil je graag meer bewegen maar weet je niet hoe hieraan te beginnen? Ervaar je fysieke klachten of gezondheidsklachten en weet je niet wat kan of mag?

Wil je graag samen met anderen in beweging komen?

Dan is deze cursus iets voor jou!

**BEWEEGCOACH
JEROEN**

Jeroen Vanseveren helpt iedereen via Bewegen op Verwijzing om in beweging te komen. Hij begeleidt jou op een deskundige manier.

Meer interesse in individuele begeleiding?
Neem contact op via
Jeroen.Vanseveren@bewegenopverwijzing.be
of 0476 64 95 03



Reeks 1: Hoe meer bewegen in jouw leven?

- 16/04 - Intake, kennis maken met elkaar
- 23/04 - Beweegplan opmaken en uitproberen
- 07/05 - Ondersteuning bij beweging
- 21/05 - Wat gaat goed? Waar sturen we bij?
- 28/05 - Wie kan nog helpen?

Reeks 2: In beweging zijn en volhouden!

- 28/05-25/06 - Boezjeern en andere beweegactiviteiten uitproberen
- 04/06 - Gezamenlijke deelname aan activiteit Boezjeern
- 11/06 - Krachtoefeningen
- 18/06 - Wandeling + ervaring uitwisselen
- 25/06 - Plezier en belonen

Praktisch

We komen samen in Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat 136/8, Eeklo.
Telkens van 13u30 tot 15u

Prijs

Je betaalt per reeks 20 euro of 5 euro met UiTPAS met kansentarief of gelijkgesteld.

Inschrijven

Je schrijft in per reeks. Reeks 2 volgen kan enkel als je reeks 1 hebt gevolgd of na individuele begeleiding van beweegcoach Jeroen.

Inschrijven in Wijkcentrum De Kring. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt.

Meer info

0468 16 62 73 of nancy@wijkcentrumdekring.be

