



Over Gewicht en Bewegen

- Uw huisarts, praktijkondersteuner, diëtist of omgeving geven aan dat u echt meer zou moeten gaan bewegen omdat u te zwaar bent
- U weet dit zelf allang, maar komt er maar niet toe
- U vindt sporten helemaal niet leuk
- U voelt zich wel wat schuldig hierom
- U schaamt zich teveel om naar de sportschool te gaan
- U voelt zich beperkt in bewegen
- U
- U voelt zich aangesproken?

Er is een oplossing !

Op donderdagmiddag is er de mogelijkheid om de eerste stappen te zetten (letterlijk en figuurlijk) naar gezond beweeggedrag.

U krijgt een intake van 30 minuten, daarna volgen de lessen.

Groepsgewijs (maximaal 5 personen) met gelijkgestemden gaan we rustig in beweging in een veilige omgeving met een goede begeleiding.

Langzaam breiden we de activiteiten uit.

Kosten: Uit de aanvullende verzekering

Waar: Gezondheidscentrum Korte Akkeren

2e verdieping (Oefentherapie)

Wanneer: Donderdag: aanwezig 13.55 uur,

start 5 minuten later, tot 14.30 uur.

Wie: Lucy Vismans, oefentherapeute Cesar.

Aanmelden: telefoon: 0182-526589 / 0640428459

e-mail: lucy@oefentherapiecesargouda.nl

langskomen: 2e verdieping naast de Fysiotherapie .