

Bewegen op verwijzing

Bewegen op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

Hoe?

Met professionele coaching én een beweegplan.

Hoe begin je eraan?

Maak een persoonlijk beweegplan met je coach. Zoals fietsen naar je werk en tuinieren, een wekelijkse wandeling met je kinderen of gaan zwemmen. Die bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo wordt sporten leuk! Je coach helpt je op weg en motiveert jou. Daarna is het aan jou om te gaan bewegen. Je coach weet welke activiteiten en sporten je gemeente en verenigingen aanbieden. Want ook zij doen mee aan Bewegen op Verwijzing. Voor een coach heb je een verwijsbrief van je huisarts nodig. Ga daarom éérs lang bij je arts en neem daarna contact op met een coach in je buurt.

Jij kiest:

- Bel je coach voor een afspraak
- Sms 'bewegen' naar je coach.

Dan neemt hij/zij zo snel mogelijk contact met jou op.

Contactgegevens Bewegen op verwijzing Coach in Hechtel-Eksel (<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches/vanessa-vangeel>)

Voor een persoonlijke afspraak betaal je € 20 per uur. Met een verhoogde tegemoetkoming, betaal je slechts € 4 per uur. In totaal heb je jaarlijks recht op 7 uren coaching.

Meer informatie: Gezond Leven (<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>)

Wanneer

do 27 januari 2022 tot do 31 december 2026 doorlopend.

Waar

Gemeentelijke sporthal
Dennenstraat 8
3940 Hechtel-Eksel

f **▶** **in**
(htt (htt (htt



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (<mailto:info@hechtel-eksel.be>)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)

