



Informatieboekje

Beweeg Kuur

HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID



Inhoudsopgave

● Programma	3
● Inhoud programma	3
● Betrokken partijen	3
● Spelregels	4
● Aanbod sportactiviteiten:	5
● Diverse lessen	5
● Reglement	5
● Contactgegevens	6

Programma

Wat is een gecombineerde leefstijlinterventie?

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een aanpak die zich richt op een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering.

Het doel?

Gewichtsreductie of te wel afvallen is de voornaamste doelstelling. Daarnaast richt de GLI zich op blijvende gedragsverandering rond de gezonde leefstijl (voeding, bewegen en slaap), het effect op co-morbiditeit en risicofactoren en op de kwaliteit van leven.

Duur?

Een GLI duurt 2 jaar. Het eerste jaar staat in het teken van begeleiding. Het tweede jaar is vooral gericht op terugvalpreventie. Tussentijds stoppen is enkel mogelijk met medische redenen.

Wie komen er in aanmerking?

De GLI richt zich op volwassenen met tenminste een matig verhoogd gewicht gerelateerd gezondheidsrisico.

- BMI >25 met een verhoogde buikomtrek (mannen: >102 cm, vrouwen: >88 cm) of een verhoogde comorbiditeit
- BMI >30
- BMI >35 waarbij een diëtist en fysiotherapeut een verplicht onderdeel zijn van de begeleidingsfase.

Betrokken partijen

Tijdens het GLI programma wordt u begeleid door 3 partijen:

- Fysiotherapeut, zal u begeleiden in de juiste vorm van belasting opbouw, maken van trainingsschema's en verzorgen van lessen.
- Leefstijlcoach, zal u helpen in de omgang van gewoontes, veranderen van gedrag en behoud van gedrag en gewoontes.
- Diëtist: zal u begeleiden naar een voor u goed en haalbaar voedingspatroon.

Spelregels:

1. Minimaal 2 keer in de week komen sporten
2. Een kwartier voor aanvang van de les aanwezig zijn voor een warming-up
3. Indien verhinderd: meld dit via de Virtuagym app of geef het door aan de trainer.
4. Minimaal 3x per jaar deelnemen aan een workshop

Aanbod leefstijlcoach/diëtist:

Binnen het beweegkuur programma zitten een aantal individuele consulten met de leefstijlcoach en diëtist. Daarnaast zijn er ook workshops.

In het eerste jaar zijn er 7 individuele consulten met de leefstijlcoach en 3 individuele consulten met de diëtist. Er zijn 5 workshops met verschillende thema's.

In het tweede jaar zijn er 5 individuele consulten met de leefstijlcoach. Er zijn 4 workshops met verschillende thema's.

Indien je behoefte hebt aan meer coaching dan kan dit via je basisverzekering, neem dan contact op met de leefstijlcoach.

Aanbod sportactiviteiten

Tijdens het beweegkuur programma worden er 2 trajecten aangeboden:

A) persoonlijk traject, elke deelnemer mag gebruikmaken van één personal training (per maand) en vrije fitness (onbeperkt).

B) Groepstraject waarbij elke deelnemer gebruikmaakt van de groepslessen (2 credits per week) en vrije fitness (onbeperkt). De lessen en personal trainingen van WeDoCare staan in het rooster binnen Virtuagym.

Vooraf reserveren voor zowel de groepslessen als de vrije fitness is verplicht. Het kan altijd voorkomen dat je een les niet kunt, maar dat je je wel hebt aangemeld. Afmelden is verplicht!

Dit doe je door te klikken op "annuleer reservering". Vervolgens moet je altijd een reden aangeven en dit bevestigen. Doe je dit niet? Dan is de les alsnog niet geannuleerd. Bevestigen van de annulering is dus belangrijk! Als het afmelden via de app niet (meer) lukt, dan altijd even bellen naar de balie van WeDoCare.

Diverse lessen

- **HIIT/POWER lessen.** Dit is een combinatie tussen een power les en circuittraining. Dit wordt begeleid door een fysiotherapeut en hiervoor kun je je inschrijven via virtuagym.
- **Pilates lessen.** Een pilatesles is een groepsles op de mat, waarbij je gebruik maakt van je eigen lichaamsweerstand. De aandacht gaat vooral naar de spieren van je buik, rug, bekkenbodemp, wervelkolom en je flankademhaling. Dit wordt begeleid door een fysiotherapeut en hiervoor kun je je inschrijven via virtuagym.
- **HIIT lessen.** Dit is een circuittraining met iedere les verschillende oefeningen en verschillende gewichten. Dit wordt begeleid door een fysiotherapeut en hiervoor kun je je inschrijven via virtuagym.
- **Personal Training.** Dit betekent dat je 1x maand een evaluatie moment hebt en verder vrij kunt trainen.
- **Basis fitness.** Dit betekent dat je vrij kunt trainen met een trainingsschema.

Reglement:

Afmelden:

fysiotherapie, diëtist en leefstijlcoach 24 uur van tevoren. Indien je verhinderd bent om de geplande afspraak na te komen, vragen wij je 24 uur van tevoren af te melden, dit mag telefonisch of in de virtuagym app. Telefoonnummer: 0481 769 094

Contactgegevens

Adresgegevens

We Do Care
Dorpstraat 21D
6691 AV Gendt
0481 769 094

Email adressen:

WeDoCare	info@wedocare.nl
La Vita Sana voedingsadviesbureau	info@dietist-lavitasana.nl
leefstijlcoach	daphne@dietist-lavitasana.nl
Diëtist	josien@dietist-lavitasana.nl
Fysiotherapeut	Martijn@wedocare.nl