

Inhoud van het programma 2.0

Verwijzing huisarts



Intake leefstijlcoach

- Wat is je motivatie
- Wat wil je bereiken?
- Past BewegingKuur bij jou?



Behandelfase

Jaar
1

Individuele coaching:

- 2 gesprekken over persoonlijke doelen en hoe vol te houden
- 5 groepsbijeenkomsten
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- Persoonlijk beweegplan
- 3 groepsbijeenkomsten
- Begeleiding naar bewegen in de buurt



Fysio- of oefentherapeut

- Persoonlijk voedingsplan
- 3 groepsbijeenkomsten



Diëtist

Onderhoudsfase

Jaar
2

Individuele coaching:

- 3 gesprekken over persoonlijke doelen
- 4 groepsbijeenkomsten
- Metingen: wat is jouw vooruitgang?



Leefstijl-coach

- 3 groepsbijeenkomsten
- Bewegen in de buurt



Fysio- of oefentherapeut

- 4 groepsbijeenkomsten



Diëtist