

Fitadvies



Kan ik bewegen als ik gezondheidsklachten heb of heb gehad?

Ik wil graag meer bewegen maar weet niet waar en hoe?

Wat kan de buurstportcoach voor mij betekenen?

U heeft ongetwijfeld weleens gehoord dat voldoende bewegen een positieve invloed heeft op uw gezondheid. Deze kaart geeft informatie over de mogelijkheden om verantwoord te bewegen.

Sport en bewegen bereikbaar voor iedereen

Voor wie

Fitadvies is voor iedereen die meer wil bewegen maar niet goed weet hoe en waar dit kan; Voor jong en oud, voor iedereen met of zonder gezondheidsklachten.

Buurtsportcoaches

Het kan lastig zijn om een vorm van bewegen te vinden die bij u past. De buurtsportcoaches kunnen u hierbij helpen. Zij geven u een deskundig en persoonlijk advies. De buurtsportcoaches hebben veel kennis over beweegactiviteiten voor mensen die niet gewend zijn om veel te bewegen of te sporten.

Aanpak

Samen met de buurtsportcoach kijkt u naar uw wensen en behoeftes op het gebied van bewegen en sport. De buurtsportcoach houdt hierbij ook rekening met eventuele klachten of beperkingen die u heeft. Door het persoonlijke advies zorgen ze ervoor dat u met plezier gaat bewegen. Als het nodig is, verwijst de buurtsportcoach u door naar andere deskundigen, bijvoorbeeld een fysiotherapeut.

Contact

U kunt contact opnemen met een buurtsportcoach in uw woonplaats of directe omgeving. Kijk voor contactgegevens hieronder. Het advies is gratis.



**Buurt
sport
coaches**

WAGENINGEN

Rinske Bakker

06 - 468 15 044

fitadvies@sportservice-wageningen.nl



EDE

Marieke Pomp

06 - 829 49 226

fitadvies@sportservice-edel.nl



RHENEN

Mirjam Suijker

06 - 829 47 679

fitadvies@sportservice-rheden.nl

Fitadvies is van oorsprong een initiatief van Sportservice en Ziekenhuis Gelderse Vallei