

Beweeg Bewust

Samen werken aan jouw gezondheid



Maastricht Sport heeft samen met artsen van het Maastricht UMC+, huisartsen en fysiotherapeuten, verenigd in ZIO en Fy'net, een beweegprogramma ontwikkeld. We noemen dit Beweeg Bewust.

Kennismaking & intake

Tijdens ons kennismakingsgesprek meten we hoe gezond en fit je bent. We bepalen jouw conditie, kracht, lenigheid en balans. Daarnaast kijken we welke vorm van sport en beweging het beste bij je past.

Begeleiding

Afhankelijk van de situatie, kiezen we de best passende vorm van begeleiding. Er zijn twee opties:

- Je gaat samen met een professional van Maastricht Sport en max. 5 andere deelnemers wekelijks bewegen in een klein groepje. We noemen dit Small Group begeleiding.
- Of je sluit aan bij een bestaande bewegegroep van Maastricht Sport of een andere sportaanbieder en wordt daarnaast op afstand begeleid via E-coaching.

Het begeleid bewegen duurt 12 weken.

Evaluatie

Na 12 weken sporten en bewegen maken we de balans op. We meten hoeveel fitter je geworden bent en bespreken of je de gekozen beweegvorm leuk vindt. Natuurlijk willen we dat je in beweging blijft. Daarom zullen de professionals van Maastricht Sport nog een tijdje contact met je houden om de voortgang te bespreken en je te helpen waar nodig.

Bewegen werkt!

Uit onderzoek blijkt dat deelnemers van Beweeg Bewust zich gezonder en fitter voelen. Na 12 weken beweegdeelname merken zij dat hun conditie, kracht, lenigheid en balans duidelijk verbeterd zijn.

Contactgegevens:

Telefoon: 06 1192 1984 (tijdens kantooruren)
E-mail: beweegbewust@maastricht.nl



TRAJECT