



# BEWEGEN OP RECEPT

Uw huisarts heeft u een recept voor bewegen voorgeschreven. Hiermee zet u de eerste stap naar een gezondere leefstijl. Voor veel klachten is bewegen namelijk een goed medicijn!

Met **BEWEGEN OP RECEPT** gaat u gedurende drie maanden 1x per week bewegen onder deskundige begeleiding van Jokes Lifestyle. Daarnaast krijgt u voedingsadvies.

**BEWEGEN OP RECEPT** is een initiatief van diverse huisartsen- en fysiotherapiepraktijken, praktijkondersteuners huisartsen (POH's), gemeente Enschede, Sportaal en Jokes Lifestyle

## LOCATIE

Diverse locaties

## KOSTEN

Bewegen op Recept kost eenmalig € 25,- en betaal je in de eerste les contant aan Joke of per eenmalige incasso.

## MEER INFORMATIE

Joke Veldhuis  
06 22 542 669  
Mumin vd. Belt  
06 40 729 815





## DOOR VOLDOENDE BEWEGING:

- worden uw spieren & botten sterker
- vermindert u effecten van stress
- verbetert uw algehele conditie
- verkleint uw kans op diabetes
- gaat uw bloeddruk omlaag

# Hoe werkt **BEWEGEN** OP RECEPT

1. Uw huisarts of praktijkondersteuner geeft u een beweegrecept.
2. Er wordt een fittest afgenomen door de fysiotherapeut.
3. Tijdens de eerste les neemt u het beweegrecept mee. U betaalt eenmalig € 25,- aan Jokes Lifestyle.
4. Na de eerste zes weken volgt een evaluatiegesprek.
5. Na afloop van de drie maanden volgt er weer een fittest. Zo meten wij of uw gezondheid verbetert. Uw persoonlijke gegevens worden hierbij vertrouwelijk behandeld.

**Indien gewenst kunt u aansluiten bij een voeding en lifestyle programma**

**BEWEGEN MET DESKUNDIGE BEGELEIDING**