

**Start met bewegen en ga je
lekkerder in je lijf voelen!**



**‘Lekker in je Lijf’ is een
samenwerking tussen:**

 **Keulen en Brusse**
CENTRUM VOOR FYSIOTHERAPIE EN FYSIO-FITNESS
Boesemsingel 79 • 2411 KW Bodegraven • Tel (0172) 61 25 20
www.fysiotherapiekeulen-brusse.nl

 **BUURTSPOORTCOACH**
BODEGRAVEN | REEUWIJK

 **Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

Gemeente  **Bodegraven Reeuwijk**

Ontwikkeld door:

 **GGD**
Hollands Midden

Januari 2017 / F17005

‘Lekker in je Lijf’

*Start kosteloos
met bewegen in
Bodegraven
Reeuwijk!*

Een beweegprogramma
voor mensen met
overgewicht

Vergoed vanuit de
gemeentepolis bij Zorg en
Zekerheid



Wilt u meer gaan bewegen?

Dan is 'Lekker in je Lijf' wat voor u!

Inhoud programma

- 18 weken in een groep bewegen
- Eerste periode: 2 keer per week
- Tweede periode:
 - ◇ 1 keer per week
 - ◇ Bekijken welke beweegactiviteit(en) u leuk vindt om na het programma te gaan doen
- Voorlichting over gezonde voeding door een diëtist

Voor wie?

U kunt aan 'Lekker in je Lijf' meedoen als u:

- 18 jaar of ouder bent
- Overgewicht heeft (BMI boven de 25)
- Een gemeentepolis (Collectieve Zorgverzekering voor Minima) bij Zorg en Zekerheid heeft

Als u deze verzekering heeft wordt 'Lekker in je Lijf' vergoed. Eigen risico geldt niet. Dus **géén kosten** voor u!

Heb ik overgewicht?

Bij een BMI van boven de 25 heeft u overgewicht. De helft van de Nederlanders heeft overgewicht. Bereken makkelijk uw BMI met behulp van de BMI meter van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/BMI

Waar?

Keulen en Brusse Centrum voor
fysiotherapie en fysio-fitness
Boesemsingel 79
2411 KW Bodegraven
www.fysiotherapiekeulen-brusse.nl

Informatie en aanmelden

Wilt u meer weten over het programma?

Of wilt u zich aanmelden?

U kunt contact opnemen met de
fysiotherapiepraktijk via:

fysiotherapie@keulen-brusse.nl

0172-61 25 20

