



SPORT IN
TILBURG.NL



BEWEGEN DOET IETS MET JE!

Voel je je niet altijd fit? Loop je ergens vast? Wil je wel, maar lukt het je niet alleen? Wij kunnen je helpen! Sport en bewegen laat je ontspannen, het geeft ruimte en rust in hoofd en lichaam. Daarnaast vermindert het stress. Hierdoor sta je actiever in het leven en leer je denken in uitdagingen en niet in problemen.

Onze coaches kunnen jou helpen om in beweging te komen, zodat jij weer lekker in je vel komt te zitten. Hoe dit traject er uit ziet leggen we je uit op de achterkant.

SAMEN FUN SAMEN FIT

Waarom bewegen of sporten?

Sport en Bewegen biedt voor zowel lichamelijke als psychische problemen een oplossing. Je komt zowel fysiek als mentaal in beweging. Daarnaast draagt beweging bij aan:

- meer ritme, structuur en een dagbesteding
- het opbouwen en vergroten van zelfvertrouwen
- meer grip op gewichtsproblemen
- je fitter en beter in je vel voelen
- meer sociale contacten
- een positieve invloed op stemming en humeur
- een grotere kans op herstel bij depressieve symptomen
- dat je beter om kunt gaan met stress, minder drukte in je hoofd

Resultaat

We laten jou ervaren wat bewegen en of sport met je doet. Dit passen we aan op jouw eigen niveau. Wat meer structuur, een beter dag-nacht ritme en lifestyle coaching; dit alles zorgt ervoor dat jij beter in je vel gaat zitten en weer positiever in de maatschappij komt te staan.

Kom jij met ons in beweging?

Voor meer informatie mail naar jim.van.fessem@tilburg.nl of bel naar 06-53448996.

DE STAPPEN

Aanmelden via klantregisseur



Intakegesprek



Start bij ondersteuner /
beweegcoach
(en invullen van enquête)



Fase 1

6-8 weken: op maat



Fase 2

8-10 weken:
geleidelijk richting
groepsactiviteiten.
Op maat indien nodig.



Fase 3

10 weken:
enkel groepsactiviteiten



Eindgesprek met beweegcoach
indien wenselijk



Nazorg in overleg

**afhankelijk van de hulpvraag kan van
bovenstaand schema afgeweken worden.*

SAMEN FUN SAMEN FIT