

# Persoonlijk beweegadvies

Beweegadvies is voor iedereen die persoonlijk advies en begeleiding wil bij het werken aan een beweegdoel. Wilt u fit worden of blijven? Meer halen uit uw krachttraining? Of oefeningen doen bij een chronische aandoening? Wat uw beweegdoel ook is, samen met de beweegcoach van Rivas zorgt u ervoor dat u uw doel behaalt. Het maakt niet uit of u op dit moment al beweegt of niet, en wat uw beweegdoel is. Ook leeftijd doet er niet toe.

## Beweegadvies van Rivas

Het beweegadvies bestaat uit:

- 2 beweegsessies met de beweegcoach;
- 6 op maat gemaakte trainingsschema's;
- persoonlijk advies en begeleiding tijdens het hele traject.

U spreekt twee keer af met de beweegcoach. U leert elkaar beter kennen zodat het beweegadvies volledig kan worden afgestemd op uw specifieke beweegdoel(en) en situatie. Ook gaat u meteen aan de slag met bewegen. Daarna werkt u zes weken lang thuis aan uw doel(en) aan de hand van trainingsschema's. Tijdens deze weken wordt u begeleid door de beweegcoach: één keer per week is er persoonlijk contact via telefoon of e-mail.

## Kosten en aanmelden

De kosten voor beweegadvies bedragen € 99,-. Voor meer informatie en aanmelden neemt u contact op met het Expertisecentrum Voeding en Leefstijl van Rivas via Rivas Zorglijn 0900-8440 of [vodi@rivas.nl](mailto:vodi@rivas.nl).