

# BEWEEGCOACH

Ook in deze tijd  
staat de bewegcoach voor je klaar

In deze tijd hebben we elkaar hard nodig en is gezond blijven belangrijk. Ook bewegen is hier onderdeel van. Zoals je weet levert de bewegcoach maatwerk en daar gaan wij ook in deze tijd graag mee door. Door middel van onderstaande sportmenukaart willen wij jou persoonlijk helpen met het blijven bewegen/sporten. Kies hieronder zelf waar jij behoefte aan hebt en op welke manier je contact wilt met jouw bewegcoach.

## Keuze 1

Digitaal informatie over hoe je kunt blijven sporten/bewegen in deze tijd

## Keuze 2

Per e-mail of whatsapp contact met de bewegcoach

## Keuze 3

Telefonisch contact met de bewegcoach

## Keuze 4

Toegang tot instructiefilmpjes met beweeg-oefeningen

## Keuze 5

Alvast een telefonisch intakegesprek

Heb je een keuze gemaakt?  
Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.  
Let op jezelf en elkaar!



De bewegcoach is er voor iedereen in met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte en op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. Wil je sporten en heb je daar hulp bij nodig? Neem contact op met de bewegcoach. Ondersteuning door de bewegcoach is kosteloos.



Daar doe ik aan mee!



**Wil je sporten? Meer weten? Neem contact op met Monica van Houwelingen.**  
**Telefoon** 06 10744746 **E-mail** m.vanhouwelingen@vtvzhn.nl **Website** wijzijnvtv.nl