



## Bewegingstraject

### Doelgroep

Deelnemers die fysiek en mentaal beperkt belastbaar zijn, te zwaar zijn of een slechte conditie hebben.

### Doelstelling

Deelnemers met een bewegingsarme leefstijl laten werken aan hun kracht en uithoudingsvermogen, zodat zij hun fysieke en mentale belastbaarheid vergroten en hun welbevinden verbeterd.

### Inhoud

- *Intake*; Het traject start met een intensieve intake door gediplomeerde sportinstructeur of sportarts. De sportinstructeur stelt een persoonlijk trainingsplan voor iedere deelnemer op, op basis waarvan de deelnemer het bewegingstraject begint.
- *Aanbod*; Twee dagdelen per week wordt deelgenomen aan de bewegingsactiviteiten gegeven in een sportaccommodatie met moderne trainingsmogelijkheden en veel fitnessapparatuur. Tevens bieden wij sportieve activiteiten in de buitenlucht wanneer daar behoefte aan is.
- *Progressie*; de progressie van de deelnemer wordt d.m.v. hartfrequentiemetingen tijdens en na de fysieke inspanning gecontroleerd. Periodiek wordt de bloeddruk en het gewicht gemeten. Deze resultaten worden opgenomen in het persoonlijke traingsplan.
- *Overleg*; er is een nauw contact tussen de sportinstructeur en de begeleiders over de aanwezigheid, inzet en progressie van de deelnemers.
- *Advies*; vervolgadvis door de sportinstructeur voor verder sportieve activiteiten in de eigen omgeving.

### Doorlooptijd

20 weken, 2 dagdelen per week. Deze periode kan worden verlengd in overleg met de opdrachtgever.

### Aanmelding

Een afspraak voor het aanmelden of het voorbespreken van een klant kan gemaakt worden door te bellen naar SWI 070-3882193 vraag naar Martine Duiker.