

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

# Groepscoaching Bewegen op Verwijzing

Beweging is essentieel voor je gezondheid, maar niet iedereen weet hoe te beginnen. Soms is een klein duwtje in de rug nodig om in actie te schieten. Bewegen Op Verwijzing helpt mensen op weg naar een **actieve(re) leefstijl**. Het project bestaat voor iedereen die zelf moeilijk in beweging komt én blijft.

Via de groepscoaching van Bewegen op Verwijzing helpt coach Nastassia Wynants je op weg om op een **veilige en gestructureerde** manier te **bewegen**. De sessies zijn onderverdeeld in thema's, bedoeld voor mensen die door een zorgverlener worden doorverwezen om aan hun gezondheid te werken. De coach **begeleidt** en **motiveert** de groep met persoonlijke tips en zorgt ervoor dat iedereen doorheen het traject aan de slag gaat met een **bewegplan op maat**. De terugkoppeling in groep doorheen de sessies is hierbij belangrijk.



De groepslessen volgen elkaar op en gaan door op de volgende data:

Woensdag 26 maart

Woensdag 23 april

Woensdag 21 mei

Woensdag 25 juni

Dit telkens van 20 tot 21 u. in OC Berkenhof. **Een sessie kost tussen 2 euro en 4 euro**, afhankelijk of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming.

Wil je meedoen? Vraag een verwijfsbrief aan jouw zorgverlener en zet de eerste stap naar een **gezondere toekomst!**

Meer info of inschrijven? Surf naar [bewegenopverwijzing.be](https://bewegenopverwijzing.be) of neem rechtstreeks contact op met de Kortenbergse BOV-coach Nastassia Wynants via [Nastassia.Wynants@bewegenopverwijzing.be](mailto:Nastassia.Wynants@bewegenopverwijzing.be) of 0473 24 21 85.

Bron: UiTinVlaanderen.be

## Wanneer

wo 23 april 2025, wo 21 mei 2025, wo 25 juni 2025 van 20 u. tot 21 u.

## Waar

OC Berkenhof  
Beekstraat 25  
3070 Kortenberg

## Prijs

Basistarief € 4,00

Verhoogde tegemoetkoming: 2 EUR

## Leeftijd

Deze activiteit is geschikt vanaf 18 jaar.

## Reserveren

- Bestel tickets

- tel: 0473 24 21 85

## Organisatie en contact

Welzijnsprojectwerk Kortenberg  
Dr. V. De Walsplein 30  
3070 Kortenberg

- tel: 027553070

## Contactinformatie

### Welzijnsprojectwerk

#### Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30  
3070 Kortenberg

T 02 755 30 70

welzijnsprojectwerk@Kortenberg.be

<http://www.kortenberg.be>

### Openingsuren

Vandaag open van 09 u. tot 12 u.

Morgen gesloten

Alle openingsuren

^ Tobania

Gemeente Kortenberg

Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg

T 02 755 30 70, [info@kortenberg.be](mailto:info@kortenberg.be)