



Gezondheidscentrum Delfzijl  
Jachtlaan 90  
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep  
Stadshaven 23  
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide  
De Paasweide 72  
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22  
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13  
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58  
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066  
[www.kinesefysio.nl](http://www.kinesefysio.nl)  
[info@kinesefysio.nl](mailto:info@kinesefysio.nl)



versie 01/2019



**dëtheek**  
GEZOND IN VOEDING

# SPORTIEF AFVALLEN



## SPORTIEF AFVALLEN

Overgewicht heeft meerdere oorzaken, maar meestal spelen weinig bewegen en voeding een belangrijke rol.

Aangetoond is dat een gecombineerde aanpak van het beweegpatroon en het eetgedrag het meest effectief is om het overgewicht te behandelen.

Kinese Fysiotherapeuten biedt daarom de mogelijkheid om in kleine groepen te trainen in het Gezondheidscentrum Delfzijl of het Gezondheidscentrum Overdiep in Appingedam.

Daarnaast kunt u individueel afspraken maken met de diëtistes van de betreffende gezondheidscentra.

### Doel

- Werken aan een actieve leefstijl
- Werken aan een gezond voedingspatroon
- Gezonder gewicht

### Waar

Het trainingsprogramma Sportief Afvallen vindt plaats in de oefenzaal van Kinese Fysiotherapeuten in:

- Het Gezondheidscentrum Delfzijl, Jachtlaan 90, 9934 JD Delfzijl
- Gezondheidscentrum Overdiep, Stadshaven 23, 9902 DA Appingedam

De diëtistes van de gezondheidscentra zijn:

- Delfzijl: Fransien Heeringa
- Appingedam: Petra den Engelsman

### Kosten

- De kosten voor het trainen zijn € 63,50 voor een 10 rittenkaart.
- Dieetadvies wordt vergoed vanuit de basisverzekering (3 uur per jaar). Daarnaast zijn vaak extra uren vergoeding mogelijk vanuit de aanvullende verzekering.

### Aanmelden

U kunt zich opgeven voor het programma Sportief Afvallen:

- aan de balie van de fysiotherapiepraktijken in de gezondheidscentra
- telefonisch: 0596-613066
- via het aanmeldformulier op de homepage van deze website

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

- Kinese Fysiotherapeuten: tel.: 0596-613066
- Fransien Heeringa, diëtiste, tel.: 06-44425685
- Petra den Engelsman, diëtiste, tel.: 06-30094416

