



## **Doe mee met COCO**

*Kom in beweging, in uw eigen tempo, en werk naar een aanvaardbare conditie*

### **Heeft u door corona, copd of obesitas problemen met**

- uw conditie
- uw ademhaling
- en bent u fors beperkt in dagelijkse werkzaamheden?

### **Dan zijn dit de voordelen van voldoende bewegen**

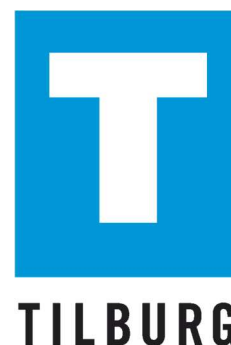
- minder klachten
- betere conditie
- minder snel benauwd
- dagelijkse bezigheden gaan gemakkelijker
- zelfvertrouwen neemt toe
- meer energie.
- botten en spieren worden sterker
- beter slapen
- meer ontspannen gevoel
- sneller herstel bij griep of verkoudheid
- kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname
- grotere kans om te blijven werken.

### **Met wie gaan we dit doen**

- Met mensen die dezelfde klachten hebben, in zeer kleine groepjes conform de richtlijnen van het RIVM.
- Onder begeleiding van een fysiotherapeut en een gediplomeerd wandeltrainer.



PERSONAL TRAINING





## **Wat gaan we doen**

- We starten met een korte conditietest.
- Vervolgens 8 weken lang, ½ uur per week, een opbouw van lopen, ademhalings- en spierkrachtoefeningen en begeleiding door een fysiotherapeut en wandeltrainer in de buitenlucht.
- Een langzaam opbouwend schema om de andere dagen in die week heel laagdrempelig zelf of met een maatje te lopen.
- Tot slot 4 weken wandelen en een afsluitende test.
- Daarna is het mogelijk om in groepsverband te blijven lopen.

## **Waar**

- We lopen de Kwiek Beweegroute, startend vanaf De Driehoek (Gendringenlaan).

## **Wanneer**

- Op woensdag zijn er 2 groepjes: 13.00 of 13.30 uur.
- Startdatum (vanaf september) wordt in overleg met de deelnemers vastgesteld.

## **Kosten**

- Dankzij ondersteuning van het gemeentelijk sportbedrijf kunnen we de eigen bijdrage zeer laag houden: € 15,00 voor het hele programma.
- Hiervoor kan de Meedoenregeling gebruikt worden.

## **Aanmelden en/of informatie**

Bel op werkdagen tussen 08.30 en 12.00 uur naar  
Fysiotherapie GC Reeshof  
Telefoon (013) 57 01 701  
of stuur een mail naar:

[info@fysiotherapiegreeshof.nl](mailto:info@fysiotherapiegreeshof.nl)