# Bewegen op Verwijzing – inspiratie lokaal

## Kort artikel gericht naar de einddoelgroep

**Laat je persoonlijk coachen naar een beweeglijker leven**

Heeft corona jou tot stilstand gebracht en mis je je actieve leven van ervoor? Of voel je jezelf wat minder fit in je hoofd? Of ging je net meer bewegen in lockdowntijden en ‘moet’ je nu afkicken van die gezonde gewoonte omdat het drukker wordt? Hoeft niet. Als je (opnieuw) meer wil bewegen maar niet meteen ziet hoe, is er Bewegen Op Verwijzing. Samen met een speciaal opgeleide coach maak je een persoonlijk beweegplan en hij of zij volgt je op en motiveert je om het op lange termijn vol te houden. Iets voor jou?

[*Ontdek Bewegen Op Verwijzing*](http://www.bewegenopverwijzing.be)

## Langer artikel gericht naar de einddoelgroep

**Laat je persoonlijk coachen door een pro!**

Heeft corona jou tot stilstand gebracht en mis je je actieve leven van ervoor? Of voel je jezelf wat minder fit in je hoofd? Of ging je net meer bewegen in lockdowntijden en ‘moet’ je nu afkicken van die gezonde gewoonte omdat het drukker wordt? Hoeft niet. Als je (opnieuw) meer wil bewegen maar niet meteen ziet hoe, kan je een beroep doen op een BOV-coach.

Zo’n coach wordt voluit een ‘Bewegen Op Verwijzing-coach’ genoemd. ‘Op Verwijzing’, omdat deelnemers van zo’n coachingtraject via de huisarts bij deze speciaal opgeleide coach terechtkomen. Iedereen die niet genoeg beweegt, veel langdurig stilzit en nood heeft aan meer beweging, kan zo’n coach inschakelen.

**Laagdrempelige, persoonlijke aanpak**

Hoe gaat een Bewegen Op Verwijzing-coach precies te werk? Vooral: op maat. De coach zoekt samen met de deelnemer naar simpele manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven en blijft die deelnemer hiervoor van op de zijlijn motiveren en aanmoedigen. En het gaat niet om dure fitnessabonnementen, maar om het zoeken én vinden van meer beweegmogelijkheden thuis en in de dichte omgeving. De coach zet zijn deelnemer op weg naar een fitter, actiever leven en volgt hem of haar daarbij nauw op.

**Een project met bewezen effect**

Bewegen Op Verwijzing is een project van het Vlaams Instituut Gezond Leven, o.a. in samenwerking met de Vlaamse Logo’s en Sport Vlaanderen, dat al sinds zijn opstart in 2017 meer dan 4.900 Vlamingen tot een actiever leven heeft gebracht. Vandaag zijn er 115 Bewegen Op Verwijzing-coaches actief, verspreid over heel Vlaanderen.

Of Beweging Op Verwijzing aanslaat? Uit onderzoek blijkt van wel: meer dan 7 op de 10 deelnemers geeft aan zich algemeen beter te voelen, 5 op de 10 kan beter met problemen om en 4 op de 10 zegt beter te slapen na Bewegen Op Verwijzing. Tevreden deelnemers blijven dan ook niet uit, zoals de 51-jarige Paul Van Namen: *“Het gaat niet enkel om prestaties. Mijn coach Dirk houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij zijn steun heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen.”* En Paul is niet alleen, [kijk hier wat Nikki en Leo erover zeggen.](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/getuigenissen)

**Gewoon doen!**

Lijkt dit je wel wat? Of twijfel je nog? Neem contact op met een [Bewegen Op Verwijzing-coach in je buurt](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches) en je bent vertrokken. En wie zich zorgen maakt over het kostenplaatje: [de coaching wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/wat-en-hoe/hoeveel-kost-de-begeleiding-door-een-coach). Wie dus meer wil bewegen en (vanop afstand) een duwtje in de rug nodig heeft: ‘**t is het moment**.

Mogelijke afbeeldingen



