



VOEDING

Behalve het sporten is de voedingscomponent van essentieel belang. We raden dus vaak aan om het gecombineerd aan te pakken. We werken samen met verschillende diëtisten en voedingsexperts.

KOSTEN

- **Aanvangstest** € 40,25
- **Module A** € 72,50 p/m
- **Module B** € 56,00 p/m
- **Module C** € 40,00 p/m
- **Groepstraject** € 88,50 p/m

Sterk in beweging!

MAATWERK TRAININGSPROGRAMMA BIJ DIABETES II

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wateringen en Kwintsheul.

Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a
2672 AS Naaldwijk

Kwintsheul

Sportcomplex Quintus
Leeuwerik 1c
2295 PE Kwintsheul

Wateringen

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld
Heulweg 34b
2291 BZ Wateringen

T: 0174 - 20 00 20

E: info@hoflandvangeest.nl
www.hoflandvangeest.nl

Hofland  **van Geest**
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

MAATWERK TRAININGSPROGRAMMA BIJ DIABETES II



Hofland  **van Geest**
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

MAATWERK TRAININGSPROGRAMMA BIJ DIABETES II

BEWEGING & VOEDING

De positieve invloed van sportief bewegen en goede voeding bij diabetes type II is wetenschappelijk bewezen. De resultaten zijn zo goed dat zelfs medicatiegebruik bij veel mensen met diabetes type II kan worden verminderd of gestopt. Toch is dit bij diabetes II niet vanzelfsprekend. Dit heeft met verschillende factoren te maken. Zo verandert de bloedsuikerspiegel bij sportief bewegen en dit dient uiteraard goed met elkaar te worden afgestemd. Daarnaast zijn bijkomende aandoeningen zoals overgewicht (obesitas), vaatproblematiek of een zekere mate van bewegingsangst redenen voor een maatwerk trainingsprogramma.

Bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding kunt u terecht voor een maatwerk trainingsprogramma bij diabetes II. U start met een intake, waarin we uw wensen, het trainingsdoel en de medische bijkomende problemen vaststellen. Tevens worden er een aantal fysieke metingen uitgevoerd zoals lengte, gewicht, BMI, bloeddruk en conditie. Aan de hand van deze resultaten wordt met u het trainingsadvies besproken.

U kunt kiezen om direct te starten met een persoonlijk trainingsprogramma of om mee te doen met het groepstraject.

DIRECT STARTEN

Het maatwerkprogramma diabetes II kan op elk moment worden gestart. Na de intake start u het trainen met het speciaal voor u geschreven trainingsprogramma. Dit programma kent verschillende modules van 13 weken. Deze modules sluiten op elkaar aan en samen met u wordt besproken met welke module u start. Tussentijds en aan het einde van elke module worden de vorderingen gemeten en geëvalueerd.

Module A

U traint 3 maal per week waarvan 2 maal in een trainingsgroep met begeleiding van een fysiotherapeut op tijdstippen die u goed uitkomen. De derde maal traint u zelfstandig in de trainingszaal of met het speciale wandelkrachtprogramma.

Module B

U traint 3 maal per week waarvan 1 maal in een trainingsgroep met begeleiding van een fysiotherapeut op een tijdstip dat u goed uitkomt. De tweede en derde maal traint u zelfstandig in de trainingszaal of met het speciale wandelkrachtprogramma.

Module C

In deze onderhoudsmodule traint u 2 of 3 maal per week zelfstandig in de trainingszaal of met het speciale wandelkrachtprogramma.

GROEPSTRAJECT

Het groepstraject wordt twee maal per jaar aangeboden.



Op onze website www.hoflandvangeest.nl ziet u de startdata.

Dit traject is een verdieping op module A. U traint in dit groepstraject twee maal per week met een groep mensen met diabetes II en 1 maal zelfstandig. U wordt extra geholpen bij het inzetten van de gedragsverandering. Door het behandelen van verschillende thema's die inzicht vergroten over alle facetten die meespelen in uw levensstijl. Te denken valt dan bijvoorbeeld aan ontspanning, slaappatroon, enz...

Door het gezamenlijke starten en deze extra ondersteuning ervaart u nog meer steun om uw leefstijlverandering vol te houden.

