

# WIL OOK JIJ MEER BEWEGEN?

“Ik doe zoveel mogelijk  
zelf de boodschappen,  
op aanraden van mijn coach.  
Zo kom ik aan mijn **stappen** én  
kom ik meer **onder de mensen.**”

Leo - 85 jaar

“Mijn coach  
raadde **wandelen** aan.  
Mijn kinderen gaan mee en  
we vinden het echt leuk om  
**samen meer te bewegen.**”

Nathalie - 40 jaar

“Meer bewegen kan  
**goedkoop, dicht bij huis** en  
op **verschillende manieren.**  
Dat heeft mijn **coach**  
**mij doen inzien.**”

Niki - 42 jaar

## JE COACH HELPT JE VERDER!

[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**