

Ellen Bogaerts



ellenbogaerts.nl



CURSUS AQUA'SLANK HOUTEN

Gewichts- & Bewegingsconsulent

Ellen Bogaerts



Voel je fitter in 12 weken
Start maandag 7 februari 2022



Cursus Aqua'Slank

In de cursus Aqua'Slank werk je 12 weken aan je Body om op een verantwoorde manier af te vallen en fit(ter) te worden. De cursus vindt plaats in zwembad De Wetering. Je wordt wekelijks begeleid door een officiële Gewichts- & Bewegingsconsulent Ellen Bogaerts. Zij is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Hierdoor krijg je een (gedeelte) van de kosten vergoed door je zorgverzekeraar. Dit heeft GEEN invloed op je eigen risico. In combinatie met 12 weken onder begeleiding onbeperkt Aquasporten en banenzwemmen.

Voor wie is de cursus Aqua'Slank?

- Voor iedereen die in zichzelf investeert voor het leven
- Voor iedereen die toe is aan een andere leefstijl
- Voor iedereen die wil afvallen
- Voor iedereen die "SLIM" wil leren eten
- Voor iedereen die aan zijn/haar conditie wil werken
- Voor personen vanaf 18 jaar
- Voor iedereen die voedingslessen wil volgen in een kleine groep (min. 6 - max. 12 pers.)

Waar is de cursus Aqua'Slank?

De cursus Aqua'Slank vindt elke week plaats in het zwembad De Wetering in een besloten ruimte. De groep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers, Hierdoor is er ruimte voor individuele aandacht.

Wanneer is de cursus Aqua'Slank

Elke maandag van 18.45 – 19.30 uur werk je met Gewichts- & Bewegingsconsulent Ellen Bogaerts. Hierna kan je meteen door naar de les Aqua Aerobics om 19.45 uur. Op maandag 7, 14, 21 en 28 februari, 7, 14, 21 en 28 maart, 4, 11, 18 en 25 april 2022.

Jaarlijkse vergoedingen zorgverzekeringen / aanvullende pakketten 2022.

Dit heeft **GEEN** invloed op eigen risico

CZ	Jongeren € 50 / Gezinnen € 100 / 50+ € 75 / basis aanv. € 50 / basis aanv. plus € 75 / Top € 100 / Supertop € 250 / Excellent € 250
FBTO	Basis € 0 / Aanvullend module voeding € 0
De Friesland Zorgverz.	Aanv.standaard € 100 / Aanv.extra € 125 / Aanv.optimaal € 150
IZZ Zorgverz. (VGZ)	Zorg voor de Zorg € 50 / Zorg Extra 1 € 50 / Zorg Extra 2 € 50 / Zorg Extra 3 € 50
Menzis	Collectief 1 max € 100 / 2 max € 200 / 3 max 300 / 4 max € 400
Nationale Nederlanden	Start € 200 / Extra € 200 / Compleet € 200 / Jij & Vitaal € 500 / Jij & Jonge kinderen € 200 / Jij & Pubers € 200
Ohra	Aanvullend € 100 / Extra aanvullend € 150 / Uitgebreid € 200 / Uitgebreid Vitaal € 200 / Extra uitgebreid € 200 / Compleet € 200 / Zelfverzekerd Compact € 0
PNOzorg / ONVZ	Optimaal € 150 / Top € 250 / Excellent € 325
Pro Life Zorgverz.	Small € 0 / Medium € 0 / Large € 0 / Extra Large € 60
UMC Zorgverz.	Extra Zorg 1 € 50 / Extra Zorg 2 € 100 / Extra Zorg 3 € 150
Univé	Goed € 50 / Beter € 100 / Best € 150
United Consumers (VGZ)	ZorgZeker 1 € 50 / ZorgZeker 2 € 100 / ZorgZeker 3 € 150
VGZ	Aanv. Goed € 50 / Aanv. Beter € 100 / Aanv. Best € 150
VvAA (ONVZ)	Optimaal € 150 / Top € 250 / Excellent € 325
ZEKUR	Extra € 50
Zilverenkruis	Aanv. * € 120 / Aanv. ** € 120 / Aanv. *** € 120 / Aanv. **** € 120
Zorg en Zekerheid	Basis, Sure en Standaard € 115 max. / Top, Plus en GeZZin € 150 max.

Gezond en sportief afvallen in 12 weken!

De cursus Aqua'Slank start op **maandag 7 februari 2022** van 18.45 – 19.30 uur.

Daarna kan je meteen door naar Aqua Aerobics om 19.45 uur.

Prijs ruim € 33,- per week / € 398,- p.p. *minus vergoeding zorgverzekeraar*

Variërend van € 50,- tot € 350,-; afhankelijk van welke verzekering je hebt.

Hoe werkt Aqua'Slank?

In 12 weken krijg je wekelijks voedingsadvies en begeleiding in je leefstijl. Daarnaast kan je onbeperkt deelnemen aan de Aquasporten en banenzwemmen in zwembad De Wetering.

Meer bewegen door te zwemmen

Alle Aquasporten en banenzwemmen worden verzorgd door een gediplomeerde zweminstructeur. Bij sommige activiteiten word je ondersteund door muziek en gestimuleerd om het tempo hoog te houden.

Wat doet de Gewichts-& Bewegingsconsulent?

Voor aanvang van de cursus krijg je een intakeformulier. Hierin stellen we samen je persoonlijke doelen op. De BGN Gewichtsconsulent begeleidt mensen met gewichtsproblemen volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad naar een gezond eet- en leefpatroon. Bij de cursus Aqua'Slank draait het om een gezonde leefstijl en een slimme keuze in je voeding. Op deze manier is het haalbaar om in 12 weken vijf tot tien kilo af te vallen met blijvend resultaat! Je wordt wekelijks gewogen op een uitgebreide Body Composition Analyzer (+ uitgeprinte analyse). Dit geeft inzicht in je vetpercentage, spiermassa, Body Mass Index, Basale Metabolisme Rating (BMR) en je metabolische leeftijd ('echte leeftijd'). Wekelijks zijn er voedingslessen waarin verschillende onderwerpen worden besproken. Door de professionele begeleiding is het haalbaar je persoonlijke doelen te bereiken. Je leert je eetgewoonten aan te passen in je dagelijkse leven in combinatie met onbeperkt zwemmen.

De voordelen van trainen in het water

Bij het bewegen in het water is de belasting voor je gewrichten en spieren minimaal. Trainen in het water verbetert je conditie en geeft een optimale verbranding van calorieën (hierdoor val je af)! Je ervaart dat je van bewegen (in het water) meer energie krijgt en je fitter voelt.

“De combinatie van voedingsadvies en sporten maakt dit programma tot een **SUCCESS!**”

Ben je ook enthousiast en ga je de uitdaging aan? Geef je dan snel op, want vol is voll!
Bel naar Ellen Bogaerts op nummer 06 31687297 of mail info@ellenbogaerts.nl