



### **COACH deelnemer aan het woord:**

*"Ik heb meegedaan met het Beweeg Mee programma in Hoogezand en ik ben er erg enthousiast over. Gekozen voor het loopprogramma (COACH) kreeg ik een stappenteller en een coach toegewezen.*

*Dacht ik aanvankelijk nog dat ik wel genoeg beweging kreeg, ik ben altijd in de weer, maar met de stappenteller kwam ik al snel tot een ander inzicht. Samen met de coach zet je een individueel programma uit. Voordeel: je programma gaat uit van jouw persoonlijke mogelijkheden en handicaps. Zo moesten mijn beide geopereerde voeten het werk doen. In het contact met je coach kun je al je moeite kwijt, word je gestimuleerd en kom je weer verder.*

*Lopen moet je plannen. Het kan altijd en wanneer je wilt en het kost weinig geld. Maar het kost inzet van jezelf en doorzettingsvermogen.*

*Na verloop van tijd komt er een stijgende lijn in je loopprestaties. De coach houdt je stappen bij en natuurlijk wil je bereiken wat je samen tot doel gesteld hebt. De coach als sympathieke stok achter de deur. Dat was het vooral in het begin. Hoe gaat het verder als de controle wegvalt? Zakt dan alles in elkaar? Dat was mijn grote angst.*

*Het gaat nu zonder coach door. Het lopen hoort nu een beetje bij mij. Ik vind het heerlijk om 's morgens vroeg op pad te gaan. Het is dan nog stil en ik geniet al lopende van de natuur en de vaak prachtige luchten om me heen. Thuisgekomen, spoelt een lekkere douche het zweet weer af, en begin ik heel fit en voldaan aan de dag.*

*Voor mij is het het moeilijkst als de routine wegvalt. Dan is het wel eens moeilijk om de draad weer op te pakken, maar het lukt me!!".*