

# Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Heeft gezonde voeding en beweging invloed op de lichamelijke en een geestelijke gezondheid? En wat is de relatie hier tussen?

Wil jij hierover meer weten?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

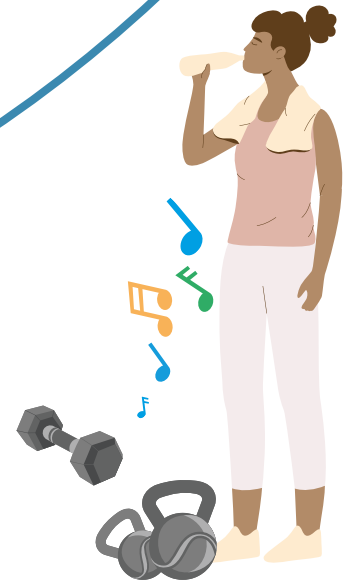
Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde leefstijl

1 uur over actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Ik wil meer leren over voeding



**Datum: iedere maandag**

okt.: 14, 21

nov.: 04, 11, 18, 25

dec.: 02, 09, 16

**2025**

jan.: 22

**Tijdstip: 09.00-11.00 uur**

**Locatie:**

Huis van de Wijk Oud Charlois  
Clemensstraat 111

**Meer weten of aanmelden**

neem contact op met:

**Petra Klassie**

**E-mail:** [petra.klassie@wmoradar.nl](mailto:petra.klassie@wmoradar.nl)

**Tel:** 06-83481133

**De cursus is gratis!**