

# LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > Positiever denken?

**Start de training bij jou in de buurt**

**DE TRAINING IS GRATIS**

## OVER DE TRAINING:

Iedere week krijg je 2 uur les:  
1 uur over gezonde voeding & gezond leven  
1 uur actief bewegen

De training duurt 12 weken:  
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

## Datum: iedere donderdag



September: 10, 17, 24  
Oktober: 1, 8, 15, 29  
November: 5, 12, 19, 26



**Tijd:**  
12:00-14:00



**Locatie:**  
Huis van de Wijk Het Lage Land  
Remmet van Milplaats 15



In samenwerking met:

**gro-up**

Contactpersoon  
**Eke Poortinga**



06-11849827



planning@inmovement.nu