

# 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



**sept:** 10, 17, 24

**jokt:** 1, 8, 15, 29

**nov:** 5, 12, 18, 26



**Tijd:**

10:00-12:00 uur



**Locatie:**

Huis van de Wijk Pier80  
Rösener Manzstraat 80  
Spiegelzaal



*In samenwerking met:*

**INCLUZIO  
ROTTERDAM.**

Aanmelden bij:

Officemanager  
**Eke Poortinga**

06-11849827

[planning@inmovement.nu](mailto:planning@inmovement.nu)