

# Leef en beweeg

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

**Wil jij gezonder leven?**

**Wil jij minder stress en meer rust?**

**Wil jij meer weten over geld en gezondheid?**

**Doe mee met deze cursus en meld je aan!**

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezonde leefstijl

1 uur actief bewegen

In de les krijg je ook tips en bruikbare adviezen.

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Ik wil positiever denken

Ik wil meer sociale contacten en actiever worden

Ik wil gezond maar ook betaalbaar eten

Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen

Ik wil meer bewegen

**Datum: iedere dinsdag**

**mrt:** 18, 25

**april:** 01, 08, 15

**mei:** 06, 13, 20, 27

**juni:** 03, 10

**Tijd:**

10:00 -12.00 uur

**Locatie:**

HvdW Lage Land

Remmet van Milplaats 15

**Meer weten of aanmelden**

neem contact op met

**Jennifer van Genderen**

**Email:**

j.van.genderen@inmovement.nl

**Tel:**

**06-50233248**

**De cursus is gratis!**