

# 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 woensdag**

**okt:** 01, 08, 15, 29

**nov:** 05, 12, 19, 26

**dec:** 03, 08, 17

**Tijd:**

19:00-21:00 uur

**Locatie:**

HvdW Zevenkamp  
Ambachtsplein 141

**Meer weten of aanmelden**

neem contact op met

**Munevver Yalniz**

**Email:**

m.yalniz@inmovement.nu

**Tel:**

06-29312073

**De cursus is gratis!**