

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 vrijdag

okt: 03, 10, 17, 31

nov: 07, 14, 21, 28

dec: 10, 12, 19

Tijd:

10:00-12:00

Locatie:

Open Huis Crooswijk

Rusthoflaan 52, 3034 XM Rotterdam

Meer weten of aanmelden

neem contact op met:

Inge Hutten

Email:

Diaconnection@gmail.com

Tel:

06-16008930

De cursus is gratis!