

STERK EN GEZOND

Training met extra focus op het onderwerp diabetes

- Wil jij meer kracht?
- Wil jij je gezonder voelen?
- Wil jij 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 10 weken:
(8 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Datum: iedere woensdag.



mei: 6, 13, 20

juni: 3, 10, 17, 24



Tijd:

12:30–14:30 uur



Locatie:

Huiskamer De Pupillen
Pupillenstraat 107



In samenwerking met:

wmo radar

Contactpersoon
Çilem Büyükcünlü



06 – 51 85 63 69



cilem.boyukunlu@wmoradar.nl