

GELUK ZIT TUSSEN JE OREN

Positief denken en blijven!
Beter leren omgaan met stress!
Omgaan met verandering!

Doe mee met deze training en meld je aan!

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 dinsdag



mei: 12, 19, 26

juni: 02, 09, 16, 23, 30

juli: 07, 14



Tijd:

10:00-12:00 uur



Locatie:

Huis van de Wijk Post West
Oostzeezaal/Tidemanzaal
Tidemanstraat 80



In samenwerking met:

wmo radar

Contactpersoon
Eke Poortinga



06-11849827



planning@inmovement.nu

