

# LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > 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 8 weken:  
(6 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

## Datum: iedere dinsdag



**mei:** 19, 26,

**juni:** 2, 9, 16, 23, 30



**Tijd:**

13:00-15:00 uur



**Locatie:**

Huis van de Wijk  
Teldersweg 239



In samenwerking met:

**gro-up**  
**buurtwerk**

Contactpersoon  
**Eke Poortinga**



06-11849827



planning@inmovement.nu