

Sterk en gezond

Een cursus voor mannen

Wil jij meer kracht?

Wil jij je gezonder voelen?

Wil jij positiever denken?

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

De cursus duurt 12 weken (10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Voeding is belangrijk
wil je sterk en fit
blijven!



Iedere les:
beweging, sport
of spel



Datum: iedere dinsdag

sept: 09, 16, 23, 30

okt: 07, 14, 28

nov: 04, 11, 18, 25

Tijd:

10:00-12:00 uur

Locatie:

Huis van de Wijk

Teldersweg 239

Meer weten of aanmelden

neem contact op met:

Walter van Vliet

Email:

walter.vanvliet@gro-up.nl

Tel:

06-22616290



De cursus is gratis!