

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 gezond maar ook betaalbaar eten



Ik wil meer sociale contacten krijgen



Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen



Ik wil meer bewegen



Datum: iedere vrijdag

feb: 21

mrt: 07, 14, 21, 28

april: 04, 11, 18

mei: 09, 16, 23

Tijd

12.30 - 14.30uur

Locatie

HvdW DIJK/Spiegelzaal
Susannadijk 153

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Ans Rijshouwer

Email:

arijshouwer@solnetwerk.nl

Tel:

Tel: 06-50233248

De cursus is gratis!