

Online training Kickstart Vitaliteit

Gun jezelf nieuwe energie!

Wat leer je?

- > Wat Positieve Gezondheid is
- > Wat jij nodig hebt om goed in je vel te zitten
- > Hoe je zelf in actie kan komen
- > Hoe jij je gezondere leven vol kan houden

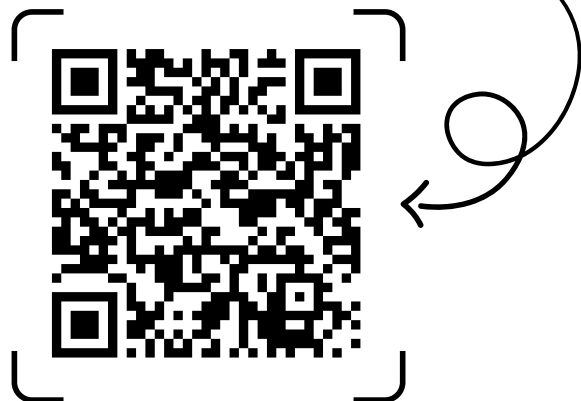
Meld je nu aan!

De training is gratis!

Voor iedereen met het Rotterdampakket
van zorgverzekering VGZ

**"Nu ik sterker sta, kan ik stap voor stap
toewerken naar mijn doelen"**

Scan voor meer
informatie en aanmelden.



OVER DE TRAINING

Voor wie is de training?

- > Iedereen die zich positiever, vitaler en energieker wil voelen.
- > Iedereen die gezondheidsklachten ervaart of wil voorkomen.
- > Iedereen die nu eens echt in actie wil komen!

Hoe lang duurt de training?

- > De training duurt 6 weken
- > 4 trainingssessies en 2 weken zelf aan de slag
- > Iedere week krijg je 1,5 uur les

Wat heb je nodig voor de training?

- > Je beschikt over een mobiel, tablet of computer met WhatsApp
- > Je bent digitaal vaardig en weet hoe ZOOM werkt

Informatie over de training:



Data:

Iedere vrijdag
okt: 10, 17, 31
nov: 07, 14



Tijd:

10:30 – 12:00



Locatie:

online



Contactpersoon

Jennifer van Genderen



06-50233248



j.van.genderen@inmovement.nu

In samenwerking met:

