

Gezonde voeding & Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?

Wil jij een gezonder gewicht?

Hoe kan je hieraan werken?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

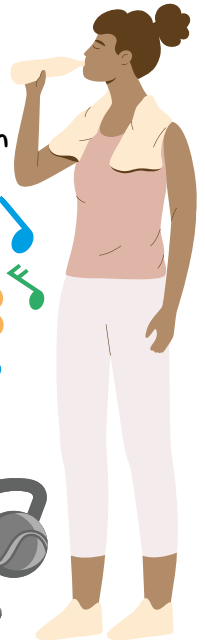
1 uur over gezonde voeding & gezond leven

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

Ik wil meer
conditie en
sterkere spieren



Ik wil gezond
eten, maar wel
goedkoop



Ik wil mij
gezonder voelen



Ik wil meer
leren over
voeding



Iedere maandag

sept.: 16, 23, 30

okt.: 07, 14, 21

nov.: 04, 11, 18

dec.: 02

Tijdstip:

11.30-13.30 uur

Locatie:

HvdW De Zevensprong
Mosoelstraat 20

De cursus is gratis!

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Bianca Kroonenberg

Email:

bkroonenberg@dock.nl

Tel: 06-39342141