

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 over actief bewegen

In de les krijg je ook tips en bruikbare adviezen.

Deze training bestaat uit 12 onderdelen.

10 weken les + voor de start een persoonlijk telefonisch gesprek en in week 10 een gesprek op locatie.

Ik wil gezond maar ook betaalbaar eten



Ik wil meer sociale contacten krijgen

Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen



Ik wil meer bewegen



Datum: iedere dinsdag

mrt: 18, 25

april: 01, 15

mei: 13, 20, 27

juni: 17, 24

juli: 08, 15

Tijd

10.00-12.00 uur

Locatie

HvdW De Hoekstee

Mercatorweg 50

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

**Huis van de Wijk
De Hoekstee**

Telefoon:

0174-384588

De cursus is gratis!