

# LEEF EN BEWEEG

Wil jij

- > Gezonder leven?
- > Minder stress?
- > Meer rust?
- > Positiever denken?

**Start de training bij jou in de buurt**

**DE TRAINING IS GRATIS**

## OVER DE TRAINING:

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over gezond leven

1 uur actief bewegen

De training duurt 10 weken:

(9 bijeenkomsten)

## Datum: iedere donderdag.



**mei:** 21, 28

**juni:** 04, 11, 18, 25

**juli:** 02, 09, 16



**Tijd:**

13:30-15:30 uur



**Locatie:**

House of Hope Beverwaard  
Eckartstraat 42-52



In samenwerking met:



**House  
of Hope**

aanmelden / vragen:

**Eke Poortinga**

0611849827

planning@inmovement.nu