

# 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 gezonde voeding & gezond leven  
1 uur actief bewegen

De training duurt 12 weken:  
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

## Datum: iedere donderdag



**maart:** 12, 19, 26

**april:** 2, 9, 16, 23,

**mei:** 21, 28

**juni:** 4, 11



**Tijd:**

10:00-12:00 uur



**Locatie:**


Huis Van De Wijk 'De Bieb'  
Molenweg 20 Rozenburg



In samenwerking met:



Contactpersoon  
Munevver Yalniz

 06 1184 9827

 [m.yalniz@diarozenburg.nl](mailto:m.yalniz@diarozenburg.nl)