

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 actief bewegen

In de les krijg je ook tips en bruikbare adviezen.

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)

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

juni: 17, 24

juli: 01, 08, 15

sep: 02, 09, 16, 23, 30

okt: 07

Tijd:

13:00-15:00 uur

Locatie

HvdW De Zevensprong
Mosoelstraat 20

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Els Hijlkema

Email:

ehijlkema@dock.nl

Tel:

06-59926203

De cursus is gratis!

