

BEWEEG JE BLIJ



Fitness training

Tijd: 09:00 - 10:00 uur

Door de lockdown en de vele maatregelen hebben we heel lang stil gezeten. Nu is het tijd onze spieren wakker te schudden en in beweging te komen.



Training Gezonde Keuze

Tijd: 11:00 - 12:00 uur

Tijdens deze training leer je anders kijken naar de keuzes die je maakt over voeding en maak je kennis met de leefstijlcoach en dietisten in de wijk.



Koffieurtje

Tussen de twee activiteiten door en achteraf is er de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan onder het genot van een koffie of thee. Want ook ontspannen hoort bij een gezonde leefstijl!



Beweeg je Blij in de Stationsbuurt!

Leer gezonde keuzes te maken door samen in beweging te komen. Ontdek hoe je op een makkelijke en goedkope manier toch gezonde maaltijden op tafel krijgt, ontvang praktische beweegtips en verbeter stap voor stap je leefstijl.

Op woensdag 7 en 14 juli starten we met de beweeg en leefstijltrainingen in Stadssoase Spinozahof. Deze locatie kent een binnenruimte waar we beschut kunnen sporten en samenkomen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Kersten Gans via 06-43044577
k.gans@zebrawelzijn.nl of bij Buurtsportcoach Casy via onderstaande gegevens.

