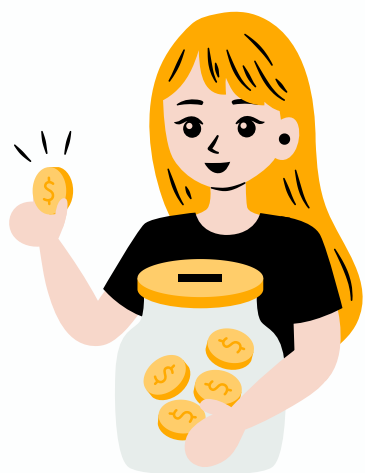


LEKKER GEZOND

Wil jij je fitter en gezonder voelen?

Gezond eten, bewegen, goed slapen en ontspannen helpen om je beter te voelen. Maar dat is soms moeilijk. Misschien weet je niet hoe je moet beginnen. Of vind je het lastig om het vol te houden.

Thema's:



Geld



Ontspannen



Meedoen



Digitaal



Eten



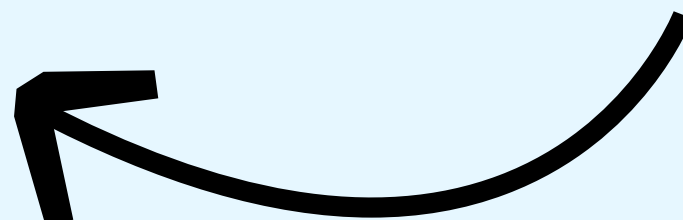
Bewegen

Gratis training: Doe mee!

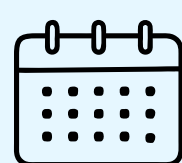
In deze training leer je samen met anderen:

- je zelfzekerder voelen
- praten met andere mensen
- kiezen wat je zelf wilt
- je gezonder voelen

De training is 8 keer in de avond. Elke keer heeft een ander gezond onderwerp.



Pand9, Van Heemstraweg-West 9



Elke maandag van
13 oktober - 1 december 2025



19:30-21:30



Trainer van Stichting Kompas,
samen met een expert



Aanmelden? Bel: 0617279462