

Afvallen in groepsverband

Wil jij ook afvallen, je fitter of vitaal voelen? Doe dan mee aan een traject van 6 maanden om deze doelen te behalen. Het traject bevat kooklessen, voorlichting over gezonde voeding, je valkuilen bespreken met handvatten om dit op te vangen en wekelijks verschillende sportlessen! Samen met een welzijnscoach zoek je naar een sport(klas) die bij je past. Na het traject bestaat de mogelijkheid om door te gaan met de sportklas, dit is wat we juist hopen!

Start: April 4 2022

Programma:

- Wekelijkse sportlessen naar keuze, begeleid door een sportcoach.
- 6 kooklessen en samen eten met een leefstijlcoach. Heerlijk, gezond en vegetarisch. Receptenboekje inbegrepen!
- 4 bijeenkomsten om de kennis over gezonde voeding uit te breiden en dit toe te passen op het eigen eetpatroon.

Kosten: Er wordt een bescheiden bijdrage gevraagd van vijf euro voor de kooklessen en 1,50 per sportles (dus veel goedkoper dan een beweegclub!). Een verwijsbrief van de huisarts is nodig voor welzijn op recept. Er zijn geen verdere onverwachte kosten zoals je eigen risico.

Aanmelden: Bewegen op recept: j.vanweerdenburg@welzijndiemen.nl

Locatie: Bijna alle lessen/workshops worden gehouden bij Stichting Welzijn Diemen 'T Kruidvat. Adres: Ouderkerkerlaan 30 1112 BE Diemen.

Data en tijden:

- Sportlessen zijn afhankelijk welke sport(klas) gekozen wordt
- Kooklessen: woensdagen 13 april, 11 mei, 25 mei, 8 juni en 22 juni om 17.30
- Voedingsvoorlichtingen: donderdagen 7 april, 16 juni, 7 juli en 27 oktober om 16.30-17.30

Gezellig als je meedoet!

