

# TIJD VOOR VITALITEIT



**Wil jij werken aan je leefstijl en meer bewegen?** Ben je vaak moe of merk je dat je conditie niet meer zo goed is? Dan is ons leefstijlprogramma *Tijd voor Vitaliteit* iets voor jou!

Het programma duurt 10 weken. We starten met een persoonlijk gesprek. Daarna ga je 1,5 uur per week met een leefstijlcoach en beweegcoach in een groep van maximaal 12 mensen op een positieve manier aan de slag met je gezondheid.

## INFORMATIE OVER HET PROGRAMMA

### Data en tijd

10 weken lang een programma van 1,5 uur

### Locatie

De locatie is nader te bepalen.

### Kosten

€20,- voor het volledige programma.

**Meedoen?**  
**Aanmelden kan via**  
**de beweegcoach**

### Mail naar

Ricardo Postema

**[r.postema@hvdsg.nl](mailto:r.postema@hvdsg.nl)**

**Of meld je aan via de website:**

**[www.eemsdeltabeweegt.nl](http://www.eemsdeltabeweegt.nl)**



Huis voor de Sport  
Groningen

