



Workshops



Sportlocaties



Sportcentrum
De Koploper



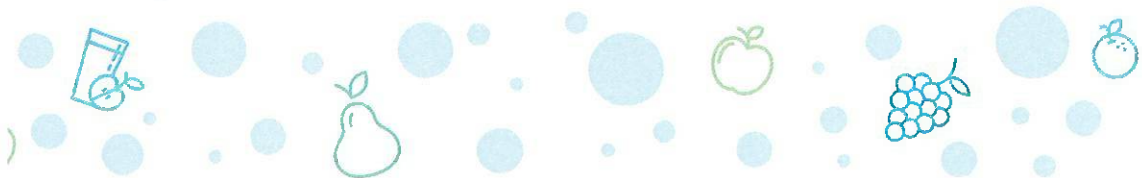
Sport & Bewegen

Gezonde voeding en gezond gedrag






Een eerste stap naar een gezonde leefstijl

Wil je meer informatie over een **gezonde leefstijl** voor jou en je gezin?
Wil je weten met welke praktische tips jij meteen aan de slag kunt?
Zet dan de eerste stap voor jou en je gezin en meld je aan voor de **workshop
gezonde voeding of gezond gedrag**.

Op de achterkant van deze flyer vind je meer informatie over de
workshops en het aanmelden.



Sportbedrijf Lelystad | Badweg 21 | 0320 285 385 | info@sportbedrijf.nl

 sportbedrijf.nl  [SportinLelystad](https://twitter.com/SportinLelystad)  [SportbedrijfLelystad](https://www.facebook.com/SportbedrijfLelystad)
 [sportbedrijf-lelystad](https://www.linkedin.com/company/sportbedrijf-lelystad)  [sportbedrijflelystad](https://www.instagram.com/sportbedrijflelystad)





De workshop gezonde voeding

Wat is gezonde voeding? Laat je informeren over wat juiste voeding is voor jouw gezin. Je krijgt praktische tips waarmee jullie direct aan de gang kunnen.



De workshop gezond gedrag

Wat kan ik aanpassen om gezond gedrag aan te moedigen binnen mijn gezin? Hoe kan ik onze leefomgeving, ons thuis, zo inrichten dat we meer gezond gedrag laten zien?



Woensdag 18 maart 2020



Van 16.30 tot 18.00 uur



De Waterbever, Voorstraat 313



Geen kosten



Mail naar Patrick Boelhouwer,
buursportcoach Gezondheid & Sociaal
Domein, p.boelhouwer@sportbedrijf.nl
of bel met 06 52 46 02 42



Zaterdag 21 maart 2020



Van 13.00 tot 14.30 uur



MFA Dukdalf, Waddenlaan 1



Geen kosten



Mail naar Patrick Boelhouwer,
buursportcoach Gezondheid & Sociaal
Domein, p.boelhouwer@sportbedrijf.nl
of bel met 06 52 46 02 42

Op de dag zelf maak je een keuze welke workshop je wilt volgen.

Aanmelden voor vrijdag 13 maart 2020 onder vermelding van het aantal personen.

De workshops zijn mede mogelijk gemaakt door:

Sportbedrijf Lelystad, Stichting Welzijn Lelystad, Onderwijsbegeleiding ZieZo en Amber Lokhorst.



Sportbedrijf Lelystad | Badweg 21 | 0320 285 385 | info@sportbedrijf.nl

sportbedrijf.nl SportinLelystad SportbedrijfLelystad

sportbedrijf-lelystad sportbedrijflelystad

