



GEZONDE LEEFSTIJL HOE DAN?

Sportservice Groep en NeV health 'n sports geven tips en tricks voor een gezonder leven door het geven van 3 workshops.

SCHIJFT U DE VIJF?

De eerste workshop laat u zien wat de schijf van vijf precies is en waarom dit een goede leidraad is voor uw voeding.

SPORTEN IS GRATIS

De tweede workshop gaat over sport en beweging. Kunt u thuis zelf ook iets doen en zo ja, wat dan? Wat is er in Hardenberg en Baalder allemaal te doen?

GEZOND ETEN IN DE PRAKTIJK

De derde workshop gaat in op de volgende onderwerpen: hoe houdt ik het betaalbaar, tijdbesparend en lekker?

Locatie: Wijkcentrum Baalder

Meld je aan via:
info@sportservice-groep.nl

26 | 09 | 2019 - 16:00 tot 18:00 uur
10 | 10 | 2019 - 16:00 tot 18:00 uur
31 | 10 | 2019 - 16:00 tot 18:00 uur

Meer informatie: www.sportservice-groep.nl of www.nevhns.nl



N SPORTS

