

Workshop

MOVE

Bewegen werkt!

Bewegen is belangrijk voor je gezondheid, dat weet iedereen wel. Maar hoe zet je de algemene normen om naar een plan dat voor jou werkt? En hoe vind je de motivatie om door te zetten, als andere dingen vaak dringender of gemakkelijker lijken dan bewegen?

Doe de workshop MOVE

In deze workshop leer je hoe je jezelf kunt activeren zonder te forceren. Je krijgt uitgelegd wanneer bewegen effectief is, dus hoe je het zo slim mogelijk kunt aanpakken. Het gaat daarbij zowel om conditie als om kracht en lenigheid. Je vertaalt de normen voor voldoende bewegen naar activiteiten die bij jou en je situatie passen en je gaat zien hoe je het bewegen kunt opbouwen op een tempo dat het haalbaar maakt. De workshop helpt je op deze manier om bewegen gemakkelijker en leuker te maken, zodat je er energie van krijgt in plaats van stress.

Praktisch

De workshop duurt 2 uur en kost € 27,50. Kijk in de agenda wanneer de eerstvolgende workshop gepland staat. Komt de dag/het tijdstip je niet goed uit? Laat het me weten, dan gaan we bekijken hoe we dat oplossen. De workshop wordt gegeven in Amersfoort Noord. Je parkeert gratis voor de deur.

Aanmelden?

Wil je meedoen, meld je dan aan via het [contactformulier](#) op de [website](#).