

WORKSHOP

COOL 8

Kennismaking	
Basisvoeding	
Plannen gezond gedrag	
Slaap en ontspanning	
Bewegen buiten de sportschool	
Prioriteiten stellen	
Ontdek de geheimen van het metabolisme plan	
Out of the box denken	
Ontspanning	
Optimale spieropbouw	
Etiket lezen	
Emotie eten	
Mind Switch 1	09-02-2026 19:30 uur
Mind Switch 2	20-04-2026 19:30 uur
Mind Switch 3	08-06-2026 19:30 uur
Hoe nu verder	31-08-2026 19:30 uur

Beste GLI-deelnemer,

De workshops zijn een essentieel onderdeel van het GLI-traject en wij zijn verplicht om uw aan- of afwezigheid te noteren en te verstrekken aan uw zorgverzekering.

Het is dus van belang om aanwezig te zijn bij de workshops, niet alleen om kennis op te doen en te delen maar ook om extra kosten te voorkomen.

Afmelden kan via: leefstijlcoach@amesdeurne.nl of 0493-316647 aub met opgaaf van reden.

Bij binnenkomst kunt u zich melden bij de balie, hier wordt dan uw aanwezigheid genoteerd.

