

ROKERS IN BEWEGING



Wilt u zich fitter voelen? Meer vertrouwen krijgen in uw eigen lijf? Als je regelmatig beweegt, dan voel je je fit. Dan kun je het leven beter aan. Samen met anderen bewegen is nog leuk ook!

**Kom naar de gratis
informatiebijeenkomst
over de nieuwe
beweeggroep voor rokers**

OP WOENSDAGAVOND 13 MAART 2019

- Van 19.30 - 20.30 uur, om 19.00 uur staat de koffie al klaar!
- In het Reinaldahuis, bij de fysiotherapie
- De groep is voor rokers van alle leeftijden!
- Het doel is fitter worden door buiten te bewegen
- Meer informatie op de andere kant
- Voor aanmelding en informatie kunt u bellen of mailen met Lucia Grooff van Sportsupport

☎ **023 5260302**

✉ **Lgrooff@sportsupport.nl**

ROKERS IN BEWEGING

De beweeggroep gaat samen met een fysiotherapeut een uur in het Reinaldapark bewegen. Daarna drinken we iets en praten we elke keer over een ander thema dat helpt om fit te worden.

Bijvoorbeeld:

- Lekker gezond eten
- Tijd voor jezelf
- Omgaan met stress
- Roken



Wat: 15 keer, iedere maandagochtend

Start: maandag 18 maart 2019

Tijd: 9:30 - 11:00 uur

Kosten: € 30,- en voor Haarlem Pashouders is het gratis!

Waar: Start bij Tennisclub Reinaldapark (Sportcentrum Haarlem)

Kom naar de gratis informatie avond bij de fysio op woensdag 13 maart 2019 in het Reinaldahuis. Om 19.00 uur staat de koffie klaar!