

LEEFSTIJL WORKSHOPS

LOCATIE ALKMAAR

aanmelden via info@groupsforbalance.nl

€ 20,- voor 3 workshops en € 7.50 per losse workshop
5 **Gratis** workshops voor X-Fitt deelnemers

2025

Di 30 sept	9.30 uur	Suiker
Ma 20 okt	9.30 uur	Sport en voeding
Do 30 okt	16.30 uur	Belang van bewegen
Ma 3 nov	9.30 uur	Adem en kou
Ma 24 nov	16.30 uur	Verleidingen
Wo 10 dec	18.30 uur	Bewegen buiten de sportschool

2026

Vrij 9 jan	10.15 uur	Mentale gezondheid
Di 27 jan	16.30 uur	Terugval preventieplan
Woe 11 feb	10.30 uur	Darmgezondheid
Do 26 feb	16.30 uur	Mentale gezondheid
Wo 11 mrt	10.30 uur	Suiker
Wo 25 mrt	18.30 uur	Werkbalans & mantelzorg
Vrij 24 apr	10.30 uur	Slaap
Woe 6 mei	18.30 uur	Omdenken
Di 19 mei	18.30 uur	Belang van bewegen
Vrij 5 juni	10.30 uur	Slaap
Do 25 juni	19.00 uur	Stress en ontspanning
woe 1 juli	16.30 uur	Reattach en energieverdeling
Do 27 aug	16.00 uur	Sport en voeding
Woe 9 sep	10.30 uur	Verleidingen
Ma 21 sep	10.30 uur	Adem en kou
Ma 5 okt	16.30 uur	Terugval preventie
Ma 16 nov	10.30 uur	Overgang
Woe 9 dec	10.30 uur	Doelen en planning



Groups for Balance
Leefstijlcentrum Alkmaar

Frieseweg 13 - 1823 CA Alkmaar
072-7210902 - info@groupsforbalance.nl

LEEFSTIJL WORKSHOPS

LOCATIE UITGEEST

aanmelden via jouw leefstijlcoach.

**Deze workshops worden gehouden bij Medisch Centrum
Molenstraat, Molenstraat 1a in Uitgeest.**

MEI

MEI
22
2025

VOEDING, DE BASIS
18.30-20.00 UUR

JUNI

JUNI
26
2025

Stress en ontspanning
10.00-11.30 UUR

JULI

JULI
10
2025

Slaap
10.00-11.30 UUR

AUGUSTUS

AUG
14
2025

Belang van bewegen
18.30-20.00 UUR

SEPTEMBER

SEPT
11
2025

Emotie eten
16.30-18.00 uur

OKTOBER

OKT
9
2025

Sport en voeding
9.30-11.00 uur

NOVEMBER

NOV
20
2025

Verleidingen
16.30-18.00 uur

DECEMBER

DEC
11
2025

Plannen
18.30-20.00