

TERUG NAAR VITAAL: SAMEN GEZOND EN ACTIEF!



SOFIA LIFESTYLE
THE GO GENUINE METHODE

Wil je je fitter voelen, gezonder eten en meer energie krijgen, zonder dat het veel geld kost?

Doe mee met Terug naar Vitaal!

Ons **gratis programma** helpt je op een laagdrempelige manier om stap voor stap gezonder te leven.

Wat kun je verwachten?

- Bewegen in de buitenlucht: Wandelgroepen, hardlopen of simpele oefeningen die je zonder apparaten kunt doen. Voor elk niveau, of je nu net begint of al actief bent.
- Praktische tips over gezond eten: Leer hoe je gezond kunt koken en boodschappen doet, zelfs met een klein budget.
- Thuis aan de slag: Je krijgt handige oefeningen en recepten die je thuis kunt uitproberen, zodat je ook buiten de bijeenkomsten verder kunt werken aan je gezondheid.

Aanmelden en alle info? Zie achterkant!

FIT



ENERGIEK



BLIJ





Wanneer?

Start: 12 april

Einddatum: 31 juli

Woensdagavond: 19:00 uur

Zaterdagochtend: 09:00 uur

Waar?

We verzamelen bij de Parkweg tramhalte (bij de ingang van het Beatrixpark, Schiedam).

Wie begeleidt dit traject?

De activiteiten worden gegeven en begeleid door Sofia de Graaf - Lima, Life Coach en voedingsdeskundige met een passie voor mensen en natuur.

Waarom meedoen?

Het is gratis!

Je voelt je fitter, leert gezonder eten en krijgt praktische tips voor een actieve leefstijl. Je ontmoet anderen en bouwt nieuwe verbindingen op met mensen die tegen dezelfde dagelijkse uitdagingen aanlopen. Samen delen en groeien versterkt!

Wat krijg je?

Een gratis set sportkleding en bidon.

Toegang tot praktische informatie over gezond eten en bewegen.

Begeleiding door een ervaren coach en een gezellige groep deelnemers.

Doe mee!



Schrijf je nu in via mail naar sofia@gogenuine.nl

of stuur een bericht naar **06 265 98 820**

Er is plek voor maximaal 20 deelnemers, dus wees er snel bij!

Dit project wordt mogelijk gemaakt door Provincie Zuid-Holland, die jou graag helpt om gezond en actief te blijven.

"Samen werken we aan een gezonder en gelukkiger leven voor iedereen!"