

CONTACTMOMENTEN + INHOUD

- 1 Persoonlijke korte intake.
- 2 Groepstraining 1: Voeding, beweging en gedragsverandering.
- 3 Groepstraining 2: Leefstijl & stress, oude gewoontes & overtuigingen.
- 4 Groepstraining 3: Terugkoppeling voortgang, etiket lezen.
- 5 Groepstraining 4: Terugkoppeling voortgang, het evt. belang van voedingssuppletie.
- 6 Groepstraining 5: Terugkoppeling, speciale thema's als zon- en feestdagen.
- 7 Persoonlijke evaluatie.

Aan iedere groepstraining is een persoonlijk meetmoment gekoppeld.

Georganiseerd door:



**Gelderse
Sport
Federatie**