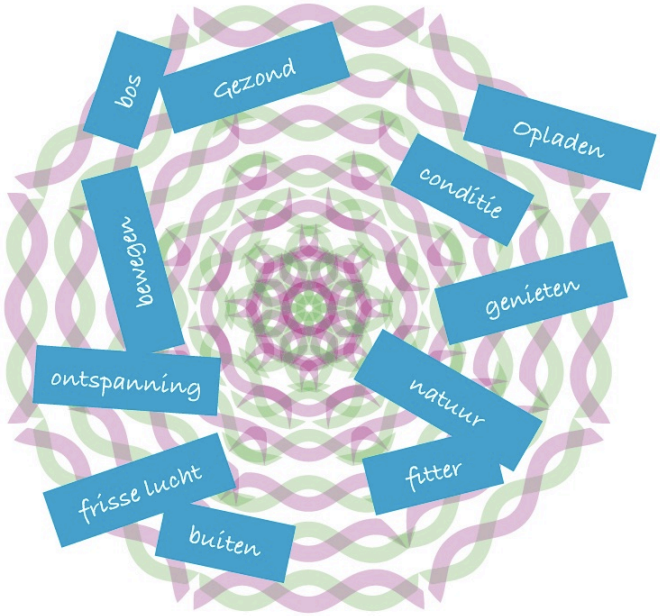
Lopen op Maandag!

Gezond 100 worden-leefstijltips op gebied van voeding, beweging, ontspanning

Hilda Mossink en Marcelle van der Veen begeleiden **Lopen op Maandag**. Hilda als leefstijlcoach vanuit haar praktijk Eet Echt Eten, Marcelle (arboverpleegkundige) als trainer Bewust Hardlopen. Een wekelijkse frisse tocht. Je hoofd lekker doorwaaien, zodat je de week ontspannen begint. Wat eenvoudig rek- en strekwerk. Gezondheids- en welzijnstips voor onderweg en lopen in jouw tempo. Elk kwartaal organiseren we een langere Klompenpadwandeling én een inspiratielunch met een gezondheidsthema. Data van deze activiteiten en deelnamekosten vind je **HIER**

Lopen op Maandag wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Amersfoort



Start: parkeerplaats Paradijsweg (ter hoogte van fietsbrug)
Tijd: maandagochtend 08:30-9:45 uur
Meer info en kosten: www.eet-echt-eten.nl
Aanmelden: info@eet-echt-eten.nl of 06-44286934