

## Lekker fit & food!

Ben jij niet tevreden met je gewicht en/of conditie?  
Zou je graag in 3 maanden tijd meer willen bewegen, fitter willen worden  
én meer willen leren over gezonde voeding onder professionele  
begeleiding van een fysiotherapeut en diëtiste?!

**Dan is dit de cursus voor jou!**

**Meld je dan aan vóór 1 september!**

<b>Wie?</b>	vanaf 18 tot 75 jaar die willen werken aan een gezondere leefstijl, meer willen bewegen en zowel hun conditie en/of eetpatroon- en eetgedrag te willen verbeteren.
<b>Wat?</b>	Een wekelijkse combi cursus (en totaal 12) fysio trainingen van 45minuten in kleine groepjes van max 4 personen en <b>om de week</b> (in totaal 6) een voorlichting van de diëtiste van 45 minuten. *
<b>Waar?</b>	Flevocentrum – Flevoweg 35 c in de Merenwijk, Leiden
<b>Wanneer?</b>	Iedere maandagavond vanaf 17 sept tot 17 dec. *
<b>Intake individueel:</b>	Voorafgaand aan cursus op maandagavond 27 aug en/of 3 sept door de fysiotherapeut ±20min
<b>Kosten?</b>	€17 per week! * Inclusief gratis koffie, thee & water.
<b>Aanmelden?</b>	Meer info: <a href="http://maaikeboeredietist.nl/nieuws/">http://maaikeboeredietist.nl/nieuws/</a> & <a href="http://www.fysiovanderkaay.nl">www.fysiovanderkaay.nl</a>

### Praktische mededelingen:

- Doe alvast sportkleding & binnen (schone) schoenen aan
- Neem mee; handdoek, flesje water, deodorant & eventueel een stuk fruit
- Eet goed voordat de cursus begint

**Wij zijn super enthousiast om je lekker fit & f(g)ood te mogen begeleiden!**

\*Meer informatie over de cursus & kosten is te vinden op [www.maaïkeboeredietist.nl](http://www.maaïkeboeredietist.nl) onder de pagina 'nieuws' en op [www.fysiovanderkaay.nl](http://www.fysiovanderkaay.nl) kunt u zich via het aanmeldformulier onder vermelding van cursus aanmelden.