

## Kom naar de Landelijke dag!

Zaterdag 21 maart 2020

Onderwerp: Gezond leven

Leef jij gezond? Of wil jij gezonder leven?

Kom dan naar deze landelijke dag.

Je kan leuke en leerzame workshops doen die te maken hebben met gezond leven.

Deelname aan de landelijke dag is gratis.

Reiskosten worden vergoed en ook voor de lunch wordt gezorgd.



Meld je aan bij Andries lever

Email: [a.lever@lfb.nu](mailto:a.lever@lfb.nu)

Telefoon: 030-2363761

Locatie: LFB Oudlaan  
Oudlaan 4  
3515 GA Utrecht

Openbaar vervoer: vanaf Utrecht Centraal bus 3 richting Overvecht.

Uitstappen bij halte Willem Dreeslaan.



## Beschrijving Workshops:

### **Workshop yoga:**

Deze workshop gaat over yoga.  
2 collega's van LFB Goes zullen deze verzorgen.  
Je leert wat yoga is en wat je er aan hebt.  
Je gaat zelf aan de slag met yoga oefeningen.  
Zorg dat je sportkleding aan hebt.  
Ook is het handig als je een handdoek bij je hebt.

### **Workshop gezonde voeding:**

Deze workshop gaat over gezonde voeding.  
Je leert wat gezonde voeding is.  
Deze wordt gegeven door onder andere Conny Kooijman.

### **Workshop sport:**

Tijdens deze workshop ga je lekker actief sporten.  
Zorg dat je sportkleding en een flesje drinken bij je hebt.

### **Workshop sociaal netwerk:**

Deze workshop gaat over sociaal netwerk.  
Je leert je eigen netwerk in kaart te brengen.  
Je leert waarom het belangrijk is dat je een sociaal netwerk hebt.