



Follow up leefstijlfestival Gorinchem Gezond 2024

Welke kleine stap zet jij als eerste om te werken aan een gezonde leefstijl? Meld je aan voor een van deze gratis activiteiten!

Vol = voll!

Beweegronde Gildenwijk lopen met buurtsportcoach Tanja

Waar: **Start bij Natuurcentrum**
Wanneer: **vrijdag 7 juni 11.00u**
Aantal plekken: 15
Aanmelden: **Tanja Pijleman - 06-53750155 / t.pijleman@gorinchem.nl**

Beweegronde Haarwijk lopen met buurtsportcoach Tanja

Waar: **Start in Haarwijkpark**
Wanneer: **dinsdag 11 juni 18.00u**
Aantal plekken: 15
Aanmelden: **Tanja Pijleman - 06-53750155 / t.pijleman@gorinchem.nl**

Workshop 'Goed Voorbereid' door Rode Kruis district ZHZ

Wanneer: **vrijdag 31 mei 13.00-15.00u bij Rozenobel**
aanmelden: contact@rozenobel.nl
dinsdag 11 juni 14.00 -16.00 bij de Bibliotheek
aanmelden: jjordens@debibliotheekaanzet.nl
Aantal plekken: 20

Workshop stress verminderen d.m.v. ademhaling en biofeedback

Wanneer: **woensdag 5 juni 11.00u & donderdag 13 juni 19.00u**
Aantal plekken: 6 per sessie
Aanmelden: **Janet van Buel**
contact@yourexpandition.com

Start to FitWalk cursus wandelen met oefeningen

Waar: **van Rappardhal**
Wanneer: **7, 14, 21 juni en 5 juli om 09.00u**
Aantal plekken: 12
Aanmelden: **Susanne & Monique**
fitwalkgorinchem@gmail.com

Tikva workshop rust in je hoofd, ontspanning in je lijf

Waar: **De Bunker, Vijfde uitgang**
Wanneer: **maandag 10 juni 19.00u**
Aantal plekken: 8
Aanmelden: **Monique den Breejen**
info@moniquedenbreejen.nl

Tikva workshop rust in je hoofd, ontspanning in je lijf

Waar: **Leger des Heils, Nicolaas Piekstraat 43-45**
Wanneer: **vrijdag 14 juni 14.00u**
Aantal plekken: 15
Aanmelden: **niet nodig, loop gerust binnen**

Workshop Chinese yoga Chi Neng Qigong

Waar: **Appeldijk 39**
Wanneer: **zondag 2 juni 11.00u en 12.00u**
Aantal plekken: 8 per workshop
Aanmelden: **Cisca den Boer**
cisca@chillicious.nl



Workshop voeding door gewichtcoach Marijke

Waar: **Gildenwijk**
Wanneer: **woensdag 26 juni, tijd volgt later**
Aantal plekken: **6**
Aanmelden: **Marijke - info@gewichtcoachmarijke.nl**

Bakken met Inge Inloop WKS2

Waar: **Wijkoperstraat 2**
Wanneer: **elke woensdag 13.00-15.00u**
Aantal plekken: **6**
Aanmelden: **Jane van 't Hart**
j.vanthart@yulius.nl

Workshop tuinieren moestuin WKS2

Waar: **Wijkoperstraat 2**
Wanneer: **2 juni, 1 juli en 5 aug van 10.00-12.00u**
Aantal plekken: **6**
Aanmelden: **Jane van 't Hart**
j.vanthart@yulius.nl

Mindfulness Yulius WKS2

Waar: **Wijkoperstraat 2**
Wanneer: **elke woensdag 10.30u**
Aantal plekken: **10**
Aanmelden: **Jane van 't Hart**
j.vanthart@yulius.nl

Open Atelier Inloop WKS2

Waar: **Wijkoperstraat 2**
Wanneer: **elke donderdag 14.00-16.00u**
Aantal plekken: **12**
Aanmelden: **Jane van 't Hart**
j.vanthart@yulius.nl

Workshop 'eet ik wel gezond?' door Joy Voeding & Gewicht

Waar: **Sportcity, Newtonweg 16**
Wanneer: **woensdag 12 juni 10.30-11.30u**
Aantal plekken: **15**
Aanmelden: **Joyce - info@joyvoedingengewicht.nl**

Klankreis d.m.v. klankschalen een helende en ontspannen innerlijke reis

Waar: **Muzenlaan 56, 1e etage (via trap)**
Wanneer: **dinsdag 11 juni & donderdag 13 juni, tijden:
09.00u-09.30u, 10.00u-10.30u en 11.00u-11.30u
& zaterdag 15 juni 10.00u-10.30u**
Aantal plekken: **2 per tijdstip**
Aanmelden: **Petra - info@inevenwichtmetpetra.nl**

Meer informatie over ondersteuning bij een gezonde leefstijl

gorinchembeweegt.nl/gezond
Voor al het beweegaanbod:
sportencultuur.gorinchem.nl