

SPORTEN - GEZONDE LEEFSTIJL

Doe mee met Sportenderwijs. Een gratis proefles kan altijd!

SPECIALE PROGRAMMA'S VOOR MENSEN MET MINIMABELEID EN GEMEENTEPOLIS ZORG & ZEKERHEID



Sportenderwijs Gezonde Leefstijl

Voorlichtingsprogramma over gezond leven met aerobics, pilates en yoga in één les.

Sportenderwijs Aan de Slag

Leefstijlambassadeurs - op uitnodiging!

Een trainingsprogramma van lichaam en geest, op weg naar vrijwilligerswerk, opleiding of betaald werk.

Ontspanning door Inspanning (ODI)

Leer omgaan met uw gezondheidsklachten door speciale oefeningen. Onder deskundige begeleiding van een bewegingsinstructeur.



Sportenderwijs Afvallen

Werk aan een gezond gewicht met persoonlijke begeleiding van een leefstijlcoach.

Sportenderwijs Fietsproject voor Anderstaligen



Contact: Jannie Slijp | T. 06 10763997

Zie ommezijde voor programma bij jou in de buurt!

Stichting Sportenderwijs.nl | Arubapad 2-Box 24 | 2315 VA Leiden
Liza Soffner | T. 06 11228867 | liza@sportenderwijs.nl

Sportenderwijs Gezonde Leefstijlprogramma's worden mogelijk gemaakt door:





Doe mee met Sportenderwijs. Een gratis proefles kan altijd!

Leefstijlprogramma najaar 2019 Leiden

Wij bieden speciale programma's:

- ✓ Alléén voor vrouwen
- ✓ Gemengde groepen mannen/vrouwen
- ✓ Op maat
- ✓ Om af te vallen
- ✓ Voor chronisch zieken



Sportenderwijs Gezonde Leefstijl: Alléén voor vrouwen

Dinsdag 09:00–10:30 uur - Op Eigen Wieken

Dinsdag 13:00–14:30 uur - Morschwijk

Donderdag 12:30–14:00 uur - Gebouw

15 lessen | 1/week | €30 (€2/les)

Ontspanning Door Inspanning Eigen Wieken - Maandag

10:00-12:00 uur - Damesgroep

13:00-15:00 uur - Gemengd

30 lessen | 1/week | €60 (€2/les)

Sportenderwijs Aan de Slag - Leefstijlambassadeurs

Woensdag 09:00–11:00 uur - Gebouw

30 lessen, 1 jaar 1/week

Geen eigen bijdrage - op uitnodiging



Dicht bij huis samen sporten, mensen ontmoeten, ontspannen? Dan is de buurtgym er voor jou!

Wat is nou leuker dan fitnessen met je burens en kennissen in de wijk.

Informatie: Op Eigen Wieken

Sportenderwijs Afvallen

Duur: 1 jaar – intensief programma op maat

€120,00 p/jaar: volledig vergoed

Minimabeleid – Aanvullend verzekerd bij Zorg & Zekerheid
Gezondcheck? Wij helpen bij het aanvragen van vergoeding

Het Gebouw

Arubapad 2
Leiden Noord

Morschwijk

Topaaslaan 19
Leiden Morskwartier

Op Eigen Wieken

Valkenpad 5
Leiden Slaaghwijk

Vogelvlucht

Boshuizerlaan 5
Leiden Zuidwest

Stichting Sportenderwijs.nl | Arubapad 2-Box 24 | 2315 VA Leiden

Liza Soffner | T. 06 11228867 | liza@sportenderwijs.nl