

# Wil jij in twee maanden meer grip op een gezonde(re) vitaliteit en leefstijl?

# F!T



## ! Herken jij dat..?

- Je niet uitgeslapen je bed uit komt? Je zo moe bent?
- Je geen goede werk / prive balans hebt?
- Je wilt sporten, maar dat je jezelf moeilijk in beweging krijgt?
- Je (preventief) wilt werken aan je gezondheid?
- Je gezond wilt eten maar niet meer weet welk advies je nu het beste kan volgen?
- Je je slecht kunt ontspannen?
- Je snel geïrriteerd bent naar je omgeving?

## ! Wil jij?

- Graag weten hoe je jezelf fitter kunt voelen?
- Nog beter voor jezelf zorgen?
- Slank(er) de zomer in?
- Relaxter in het leven staan?
- Op zijn tijd ook kunnen ontspannen?
- Weten wat gezond eten is?

## ! Doe mee

We gaan in op de onderwerpen, FIT gedachtes, emoties, bewegen, slaap, ontspanning en voeding.

Na deze workshops heb jij grip op je eigen vitaliteit en leefstijl.

## ! Wij zijn...

- Annemiek de Meulmeester en Birgit Snelleman.
- Moeders van pubers en partner van, vriendin van en ondernemers.
- MARK integrale vitaliteit- en leefstijl coaches.

## ! Wat bieden wij deze twee maanden.....

- Individueel intake gesprek met balanstest
- Leefstijl en voedingsanalyse.
- Begeleiding in jouw persoonlijke doelstellingen.
- Vier avonden gericht op een vitaal leven.
- Een tussentijds coach gesprek.
- Lichaamsmeting bij start en bij afsluiting.
- Optie voor een extra Skype gesprek.
- Veel inzichten en natuurlijk plezier en medestanders.

# Informatie workshop

powered by Talent2Share en Factor V  
Vitaliteit & Leefstijl advisering, training en coaching.



**Direct aanmelden voor  
De workshops? Dat kan!**

Klik op het [aanmeldformulier](#) en  
registreer je direct.

**! Vragen en contact**  
Annemiek 06 1563 4393  
[annemiek@talent2share.nl](mailto:annemiek@talent2share.nl)  
[www.Talent2Share.nl](http://www.Talent2Share.nl)

Birgit 06 2543 3348  
[birgit@factorV.nl](mailto:birgit@factorV.nl)  
[www.FactorV.nl](http://www.FactorV.nl)

## ! Wat vragen we?

- Enthousiaste en gemotiveerde mensen die graag een gezondere leefstijl willen en zich fitter willen voelen.
- Nu eenmalige lentekorting van € 325 voor € 197,- all inn.
- Kom je met iemand samen? Dan betaal je € 349,-

## ! Data en tijden

Dinsdag avonden: 4 avonden

Inloop vanaf 19:15 uur

Start workshop 19:30 uur

Afsluiting rond 21:30 uur

## ! Locatie

Wijkcentrum Piet Vink Laan van Hoornwijck 260,  
2497 ED Den Haag (Ypenburg).  
Gratis parkeren en direct naast tramhalte lijn 19

