

COOL PROGRAMMA GROEP 1 - 2022

DinsdagMIDDAG, aanvang 15.00 uur (ontvangst 14.45 uur)–16.30 uur,
Leefstijl InZicht is gevestigd in het Ondernemerscentrum, Uitterweert 2
6932 ML Westervoort

Naam coach: Zwannie Jager

Telefoon leefstijlcoach 06 33851972

COOL PROGRAMMA OVERZICHT

Intake gesprek JANUARI 2022 (1):	Individuele Afspraak*
Sessie 1: 11 januari 2022	Kleine aanpassingen, groot effect. Over het aanpassen van gedrag
Sessie 2: 15 februari 2022	Lekker eten geeft structuur Over voeding
Sessie 3: 22 maart 2022	Kom in beweging Over het belang van bewegen
Individueel gesprek maart (1):	Individuele afspraak*
Sessie 4: 26 april 2022	Slapen en ontspanning En waarom het zo belangrijk is
Sessie 5: 24 mei 2022	Gezond leven is plannen Prioriteren en organiseren
Sessie 6: 21 juni 2022	Hoe maak ik mijn acties tot een succes? Hoe houd je het vast?
Individueel gesprek juni 2022 (2)	Individuele Afspraak*
Sessie 7: 19 juli 2022	Hoe gezond is jouw weekend? Uit eten en feestjes, hoe ga je hier goed mee om?
Sessie 8: 13 september 2022	Hoe blijf ik in beweging? Hoe houd je je nieuwe gewoonten vast ?
Individueel gesprek (3) in september 2022	Individuele afspraak*
Sessie 1: 11 oktober 2022	Wat is je doel?
Individueel gesprek (4) in november 2022	Individuele afspraak*
Sessie 2: 6 december 2022	Beweging Waar zit je kans?
Individueel gesprek in januari 2023 (5)	Individuele afspraak*
Sessie 3: 7 februari 2023	Voeding
Sessie 4: 11 april 2023	Je energiehuishouding
Individueel gesprek in mei 2023 (6)	Individuele Afspraak*
Sessie 5: 13 juni 2023	Time-management
Sessie 6: 1 augustus 2023	Succesvolle verandering
Individueel gesprek in september 2023 (7)	Individuele Afspraak*
Sessie 7: 7 oktober 2023	Informatie overload
Sessie 8: 5 december 2023	Op eigen kracht verder
Eindgesprek (8) in januari 2024	Individuele Eind Afspraak*