

Programma groep 1 - Start september 2019

Het bbb GLI traject bestaat uit een basisprogramma en een onderhoudsprogramma. Het gehele traject duurt twee jaar. Elke maand ontvang je een groepstraining of een persoonlijke sessie van 30 minuten tot één uur.

De groepstrainingen staan gepland en volgen we met alle GLI deelnemers. Zo motiveert de groep elkaar. De individuele leefstijl coaching wordt in afstemming persoonlijk met je gepland.

Overzicht data en tijden basisprogramma:

- Individuele intakes body, food & mind | In september drie keer één uur, kennismaking bbb GLI team.
- Training food | Terug naar de basis | Donderdag 3 oktober 2019 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Training body | Kom in beweging | Donderdag 7 november 2019 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele leefstijlcoaching | In december 2019, 30 minuten
- Training food | Motivatie en regelmaat | Donderdag 9 januari 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In februari, 30 minuten
- Training mind | Train je brein | Dinsdag 10 maart 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In april 2020, 60 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In mei 2020, 30 minuten
- Training body | Blijf in beweging | Donderdag 11 juni 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In juli 2020, 30 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In augustus 2020, 30 minuten

** Het onderhoudsprogramma van het tweede jaar zal voor zomer 2020 bekend worden gemaakt.*