

## Programma groep 2 - Start januari 2020

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 intake | In december of januari kennismaking
- Training food | Terug naar de basis | Donderdag 9 januari 2020 van 13.30 tot 14.30 uur
- Individuele leefstijlcoaching | In januari 2020, 60 minuten
- Training body | Kom in beweging | Dinsdag 11 februari 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Training mind | Train je brein | Dinsdag 17 maart 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele leefstijlcoaching | In maart 2020, 30 minuten
- Training food | Motivatie en regelmaat | Donderdag 23 april 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In mei 2020, 30 minuten
- Training mind | Train je brein | Dinsdag 23 juni 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In juli 2020, 30 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In augustus 2020, 30 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In september 2020, 30 minuten
- Training body | Blijf in beweging | dinsdag 22 september 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In oktober 2020, 30 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In november 2020, 30 minuten

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