

Programma groep 3 - Start maart 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 februari en maart 2020
- Training food | Terug naar de basis | Donderdag 12 maart 2020 van 15.00 tot 16.00 uur
- Individuele leefstijlcoaching | In maart 2020, 60 minuten
- Training body | Kom in beweging | Dinsdag 14 april 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Training mind | Train je brein | Dinsdag 26 mei 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele leefstijlcoaching | In juni 2020, 30 minuten
- Training food | Motivatie en regelmaat | 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
- Training mind | Train je brein | 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
- Training body | Blijf in beweging | dinsdag 15 december 2020 van 15.00 tot 16.00 uur.
- Individuele Leefstijlcoaching | In januari 2021, 30 minuten
- Individuele Leefstijlcoaching | In februari 2021, 60 minuten

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