

# Bureaubaan, bewegen en afvallen

Bewegen en afvallen  
voor werknemers  
met een bureaubaan



BACH VITALITEITS  
COACHING

**de Romei** Therapie  
en  
Training



# Bewegen en afvallen voor werknemers met een bureaubaan

## VOOR WIE

Werknemers met bureaubaan die dagelijks (te) weinig bewegen en willen afvallen.

## HET PROGRAMMA

- 1x actieve groepstraining door fysiotherapeut:  
Belang van goed en voldoende bewegen en juiste houding
- Aan de slag met een stappenteller: hoeveel beweeg jij eigenlijk?
- 3x Groepstraining: werken aan gezond voedingspatroon
- 5x Individuele coaching door gewichtsconsulente
- De uitvoering van het totale programma duurt 8 tot 12 weken.

## MEEDOEN?

Spreekt dit actieve programma jou aan?

Geef je dan op bij je leidinggevende/personeelsfunctionaris.

En daag jouw collega's ook uit om mee te doen!

## INFORMATIE EN AANMELDEN

Dit unieke programma wordt uitgevoerd door:

### **Bach Vitaliteitscoaching:**

06 -14603262

[info@bachvitaliteitscoaching.nl](mailto:info@bachvitaliteitscoaching.nl)

### **De Romei Therapie en Training:**

0316 - 342151

[info@romei.nl](mailto:info@romei.nl)



**BACH VITALITEITS  
COACHING**

