



Bewegen en het brein

Breek los uit oude, aangeleerde patronen en kom in beweging. Je brein gaat je daarbij helpen.

Wil jij wel bewegen, maar weet je niet zo goed waar te beginnen?

Tijdens deze kennisdelaars laat **Natasja Verhoogt** je zien hoe je brein je kan helpen om dichterbij een gezondere leefstijl te komen. Niet rigoureuus het roer om, maar kleine stappen waarvan je direct het resultaat kunt merken.

Ook laten we in samenwerking met **Gezondheidscentra Maarssenbroek** zien hoe je ervoor kunt zorgen dat je behaalde resultaten kunt behouden.

Ontmoet nieuwe mensen en laat je inspireren voor je eigen gezondheid

Datum: Maandag 3 oktober

Tijd: 14.30 - 16.00 uur

Locatie: Café Restaurant de Eendracht
Langegracht 51, Maarssen

Datum: Donderdag 6 oktober

Tijd: 19.30 - 21.00 uur

Locatie: Bibliotheek Maarssenbroek
Bisonspoor 237-01