

Week 40 & 41

Maandag, 04.10.

9.00-10.00
Openingslezing Boost and Balance (Tinka van Vuuren)

10.00-16.00
 • **Cholesterol, glucose & bloeddrukmeting.**
 • **Diëtist Marieke ten Oever**

11.00-12.00
Runningtherapie

12.30-13.30
Online Yoga

Dinsdag, 05.10.

10.00-16.00
 • **Cholesterol, glucose & bloeddrukmeting**
 • **Diëtist Marieke ten Oever**

11.00-13.00 (4x 30 min)
Walk en talk

Woensdag, 06.10.

10.00-16.00
 • **Cholesterol, glucose & bloeddrukmeting**
 • **Diëtist Marieke ten Oever**

15.00-16.00
Runningtherapie

Donderdag, 07.10.

10.00-16.00
 • **Cholesterol, glucose & bloeddrukmeting**
 • **Diëtist Marieke ten Oever**

13.00-15.00 (4x 30 min)
Walk en talk

Vrijdag, 08.10.

10.00-16.00
 • **Cholesterol, glucose & bloeddrukmeting**
 • **Diëtist Marieke ten Oever**

12.30-13.30
Online Yoga

Maandag, 11.10.

11.00-12.00
Runningtherapie

11.30-12.45
Viermarken lunchwandeling

12.30-13.30
Online Yoga

Dinsdag, 12.10.

11.00-13.00 (4x 30 min)
Walk en talk

11.30-12.45
Viermarken lunchwandeling

16.00-17.00
**Interactieve lezing
 Slaap slim – de zin en onzin van slaap**

Woensdag, 13.10.

15.00-16.00
Runningtherapie

Donderdag, 14.10.

11.30-12.45
Viermarken lunchwandeling

13.00-15.00 (4x 30 min)
Walk & talk

Vrijdag, 15.10.

12.30-13.30
Online Yoga

**B
O
O
S
T
&
B
A
L
A
N
C
E**

Week 42 & 43

Maandag, 18.10.

12.30-13.30
Online Yoga

Dinsdag, 19.10.

11.00-13.00 (4x 30 min)
Walk en talk

Woensdag, 20.10.

16.00-17.00
**Presentatie TalentNED
Topsport en sportdata**

18.00
Salsa workshop

Donderdag, 21.10.

13.00-15.00 (4x 30 min)
Walk en talk

Vrijdag, 22.10.

12.30-13.30
Online Yoga

Maandag, 25.10.

15.30-17.00 (NED)
**Mindfulness workshop
How to switch of work**

12.30-13.30
Online Yoga

Dinsdag, 26.10.

15.30-17.00 (ENG)
**Mindfulness workshop
How to switch of work**

Woensdag, 27.10.

Donderdag, 28.10.

Vrijdag, 29.10.

15.00-17.00
Ademsessie met IJsbad

12.30-13.30
Online Yoga

Week 43

Zondag, 31.10.

Dag van de stilte

Alle weken beschikbaar:

- Wandelen met de ommetje app
- Goodhabitz cursussen
- Fruit op de campus op diverse dagen