

Kom in beweging – op een manier die bij u past

Beweging doet wonderen. Een stukje wandelen, fietsen of even sporten helpt om de gezondheid te verbeteren, stress te verminderen en beter te slapen.

Toch is het niet altijd makkelijk om een activiteit te vinden die echt bij u past. Misschien weet u niet goed waar te beginnen of vindt u het spannend om iets nieuws te proberen.

Karin ter Halle is beweegmakelaar bij ViaVie Welzijn. Zij helpt u graag op weg. Geen druk, maar wel een steuntje in de rug om te ontdekken wat bij u past.

Is dat iets voor u? Neem dan contact op met Karin via 06 39 37 36 03 of terhalle@viaviewelzijn.nl