

A photograph of four people (three men and one woman) walking along a path in a park. The woman in the center is wearing a pink shirt and green shorts. The man to her right is wearing a blue and black shirt. The man to her left is wearing a light blue shirt. The woman on the far left is wearing a black shirt with a white logo and red pants. They are walking on a grassy path with trees and a body of water in the background.

TOPVITAE
HELPT JE
VOLHOUDEN

KOM NU IN BEWEGING!

- 8 WEKEN BEWEGEN
EN COACHEN
- 2 X PER WEEK OP
MAANDAG- EN WOENSDAGMORGEN
- PERSOONLIJKE GROEPSTRaining
 - MAXIMAAL 8 PERSONEN
 - LOCATIE: SPORTPARK
EWENSBORG SIDDEBUREN
- START: MAANDAG 17 MEI
 - €14.75 PER WEEK



MELD JE AAN OP WWW.TOPVITAE.NL



STARTEN MET BEWEGEN

De beslissing om te gaan starten met bewegen kan een enorme drempel zijn. Je weet dat het goed voor je is, maar de volgende stap lukt je maar niet. Misschien vind je bewegen helemaal niet leuk of is het een gebrek aan motivatie. Het kan ook zijn dat je bewegen wel leuk vindt, maar het lukt je maar niet om er (weer) tijd voor vrij te maken. Welke reden je ook hebt, we weten allemaal wel dat voldoende bewegen goed is voor je lichaam en geest. Als je dan, ondanks al je persoonlijke obstakels en weerstanden, toch het besluit neemt om te starten met bewegen ben je eigenlijk al een winnaar! Topvitae neemt je bij de hand en gaat samen met jou je eigen plan ontwikkelen, uitvoeren en je helpen vol te houden.



Vitaliteitstrajecten
Beweeg-en coachtrajecten
Eén op één coaching
Interactieve workshops

BEWEGEN IN DE BUITENLUCHT IS NATUURLIJK GOED.

De beweegsessies van Topvitae vinden altijd plaats in de buitenlucht. De positieve effecten van de natuur zijn goed voor je en daarbij dient het ook gelijk als tegenhanger van de vele uren die je binnen doorbrengt. De zon zorgt voor vitamine D en als het regent of koud is wordt onze wilskracht op de proef gesteld.

De ervaring leert dat zolang je in beweging bent en je de goede kleding keuze doet je het hele jaar buiten kunt zijn. Het doet echt wat met je lichaam en geest!

TOPVITAE FORMULE

Door in de beweegsessies met elkaar in verbinding te komen beoogt Topvitae het ontstaan van een groepsdynamiek waarin plaats is voor jou als persoon. Het is dus heel makkelijk om samen met je vrienden, burens of collega's te bewegen terwijl iedereen ondertussen persoonlijk werkt aan het verhogen van zijn of haar kwaliteit van leven.

Damsterweg 23
9628 BR Siddeburen
www.topvitae.nl
info@topvitae.nl

KVK 72077123
NL 31 KNAB 0257 8824 80
BTW ID NL002153482B14