

TRAINING

Lekker in je vel

Voor tieners die stevig in hun schoenen willen staan

Lekker in je vel is een groepstraining voor tieners in de leeftijd van 10 tot en met 14 jaar, die onzeker zijn over zichzelf en hun functioneren of die een minder gezonde leefstijl hebben. Doel van deze training is tieners bewust maken van hun leefstijl, denkpatronen en voeding.

Inhoud

In tien bijeenkomsten wordt gewerkt aan:

- een gezonde leefstijl
- evenwichtig zelfbeeld
- zelfvertrouwen

Elke trainingssessie heeft een vaste opbouw. Het is belangrijk dat er vanuit de thuissituatie goede medewerking wordt verleend aan de training. Ouders wordt geadviseerd op de hoogte te blijven door middel van gesprekken met hun tiener en door mee te denken bij de thuisopdrachten.

Praktisch

Aantal sessies	10
Duur per sessie	60 minuten
Leeftijd deelnemers	10-14 jaar
Max. aantal deelnemers	8

Kosten

Deze training wordt helemaal vergoed door de gemeente Urk.

Contact

Aanmelden of aanvullende informatie vragen kan altijd, telefonisch of via de mail.

T 0527-744047 (op werkdagen tijdens kantooruren)

@ info@progress-flevoland.nl