

Maandag

Ochtend

Middag

Avond

Ontvangst in het leefstijlhotel

Lunchbuffet

Kookworkshop

Opening leefstijlweek

Beweegclinic (binnen)

Vrije tijd

Gesprek met leefstijlcoach

Vrije tijd

Dinsdag

Ochtend

Middag

Avond

Optioneel: ochtendwandeling

Lunchbuffet

Avondmaaltijd

Ontbijtbuffet

Workshop: Hoe vind ik de balans tussen inspanning en ontspanning?

Pubquiz Gezonde Leefstijl

Vrije tijd

Vrije tijd

Vrije tijd

Woensdag

Ochtend

Middag

Avond

Optioneel: ochtendwandeling

Lunchworkshop

Optioneel: avondmaaltijd

Ontbijtbuffet

Vrije tijd

Vrije tijd

Beweegclinic: fietsen of hardlopen (buiten)

Vrije tijd

Workshop: slaap

Donderdag

Ochtend

Middag

Avond

Optioneel: ochtendwandeling

Lunchbuffet

Avondmaaltijd

Ontbijtbuffet

Workshop: stressmanagement

Vrije tijd

Kookworkshop

Vrije tijd

Vrijdag

Ochtend

Middag

Avond

Optioneel: ochtendwandeling

Lunchbuffet

Ontbijtbuffet

Supermarktsafari

Gesprek leefstijlcoach

Einde programma