

Beweegpas Venlo

Kom in beweging!



Beweegcoördinator
Ger Hendriks
Tel. 06-18443360
Beweegpas.Venlo@gmail.com



www.venlo.nl



30 *minuten bewegen*

Bewegen:

- verkleint de kans op ziekten, als hart- en vaatziekten
- heeft een positief effect op stress, angst of neerslachtigheid
- vergroot het uithoudingsvermogen en geeft meer energie
- biedt kansen voor nieuwe contacten