

## Planning Cool

De Cool-groepsbijeenkomsten zijn altijd op de dinsdagavond van 19.30 (inloop vanaf 19.00 uur) tot 21.00 uur in het 't Kikkerfort te Breukelen.

Weeknummer	Datum	Thema groepsbijeenkomst	Individueel coachgesprek
-	-	-	Intake
Week 44	Di 02-11-2021	Kick-off (behoeft geen voorbereiding)	
Week 45	Di 09-11-2021	1. Kleine stapjes, groot effect	
Week 49	Di 07-12-2021	2. Voeden of vullen	
Week 51	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 2	Di 11-01-2022	3. Kom in beweging	
Week 5	Di 01-02-2022	4. Stress en Ontspanning	
Week 11	Di 15-03-2022	5. Slaap en Leefstijldashboard	
Week 15	Di 12-04-2022	6. Succesvolle acties	
Week 19	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 23	Di 07-06-2022	7. Hoe gezond is jouw vrije tijd?	
Week 27	Di 05-07-2022	8. Wat brengt jou in beweging?	
Week zomerperiode	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek tussentijdse evaluatie
Week 37	Nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 41	Di 11-10-2022	9. Waar zit je kans?	
Week 45	Di 08-11-2022	10. De zaag scherp houden	
Week 50	Di 13-12-2022	11. Energiemanagement	
Week 3	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 8	Di 21-02-2023	12. Supermarktsafari	
Week 13	Di 28-03-2023	13. Gezond leven is plannen	
Week 19	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 27	Di 04-07-2023	14. Succesvol veranderen	
Week 35	Di 29-08-2023	15. Plan je toekomst	
Week 41	Di 10-10-2023	16. Zelfstandig verder	
Week 44	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek eindevaluatie