

PLANNING COOL 3

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.

De individuele coachgesprekken kunnen op verschillende locaties plaatsvinden, zoals bij u thuis, in de praktijk van de Leefstijlgezinscoach, wandelend, etc.

Weeknummer	Datum	Thema groepsbijeenkomst	Individueel coachgesprek
-	-	-	Intake
Week 18	Di 10-05-2022	1. Kleine stapjes, groot effect	
Week 21	Di 24-05-2022	2. Voeden of vullen	
Week 25	Di 21-06-2022	3. Kom in beweging	
Week 28	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 32	Di 09-08-2022	4. Stress en Ontspanning	
Week 36	Di 06-09-2022	5. Slaap en Leefstijldashboard	
Week 40	Di 04-10-2022	6. Succesvolle acties	
Week 44/45	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 49	Di 06-12-2022	7. Hoe gezond is jouw vrije tijd?	
Week 2	Di 03-01-2023	8. Wat brengt jou in beweging?	
Week 7	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek tussentijdse evaluatie
Week 11	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 15	Di 11-04-2023	9. Waar zit je kans?	
Week 19	Di 09-05-2023	10. De zaag scherp houden	
Week 25	Di 20-06-2023	11. Energiemanagement	
Week 30/31	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 37	Di 12-09-2023	12. Supermarktsafari	
Week 44	Di 31-10-2023	13. Gezond leven is plannen	
Week 49	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek
Week 3	Di 16-01-2024	14. Succesvol veranderen	
Week 9	Di 27-02-2024	15. Plan je toekomst	
Week 15	Di 09-04-2024	16. Zelfstandig verder	
Week 18	nader te bepalen	-	Individueel coachgesprek eindevaluatie