

# VIER CHALLENGES



## 1. Health challenges

Probeer gedurende 20 dagen zoveel mogelijk punten te verzamelen door gezonde opdrachten te voltooien! Heb je de meeste punten aan het einde van de rit? Dan krijg je een gratis maaltijd bij wijkrestaurant de Duindoorn. Punten verzamelen kan van 7 juni tot en met 20 juni.



## 2. Kookworkshop

Benieuwd naar hoe je met een klein budget lekker kookt? Doe dan mee met de kookworkshop! Je krijgt hier eerst wat kennis over (gezonde) voeding en de schijf van 5. Vervolgens koken we een lekkere maaltijd samen en we sluiten af met een leuke quiz! De workshop is geschikt voor zowel vegetariërs als voor mensen die vlees eten.

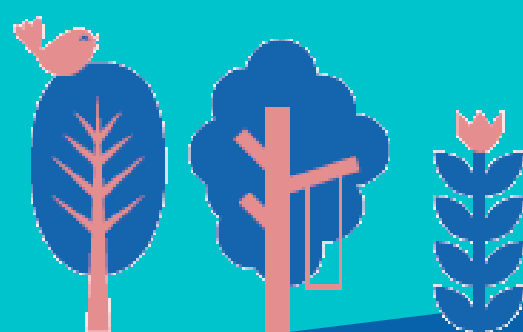
Datum: 16 juni van 16:00-20:00 locatie Eyssoniusplein



## 3. Wandelroutes

Lijkt het je leuk om door te wandelen actief en gezond bezig te zijn in de buitenlucht? Dan kan je meedoen met de gemaakte wandelroutes. Er zijn hierbij meerdere niveaus mogelijk, namelijk 1,7 km, 3,3 km en 4,5 km! Tijdens de langere routes kom je langs plekjes waar je een aantal oefeningen kunt doen.

Datum & tijd wandelroutes: 14 juni om 10:00



## 4. Bootcamp

Als je meedoet aan de bootcamp, leer je onder begeleiding verschillende fitness oefeningen uitvoeren. Heel goed om zowel een betere conditie te krijgen en óók nog sterker te worden

Datum & tijd Bootcamp: 18 juni om 10:00 in parkje Selwerd.

**Aanmelden kan door een mail te sturen naar:  
[thehealthchallengegroningen@gmail.com](mailto:thehealthchallengegroningen@gmail.com)**





***Wijs en Sunny Selwerd dagen je uit om in beweging te komen. Wij zijn drie studenten die enthousiast zijn om mensen te helpen met het behalen van een gezonde leefstijl. Wij willen jou en de andere in de wijk helpen door samen gratis te gaan sporten en bewegen. Daarnaast willen we laten zien dat gezond eten niet moeilijk hoeft te zijn!***

***Daarvoor hebben we vier challenges bedacht om jou op weg te helpen naar een gezonde leefstijl. Lijkt dit jou leuk en wil jij een stap zetten naar een gezondere leefstijl? Meld je aan via het emailadres:  
[thehealthchallengegroningen@gmail.com](mailto:thehealthchallengegroningen@gmail.com)***



**Hanzehogeschool  
Groningen**  
University of Applied Sciences