

## Sport en gezondheid

Sport geeft energie. Door je dagelijks lichamelijk in te spannen, word je fitter, zit je beter in je vel en gaat je huid stralen. Maar dat niet alleen.

Ook je gezondheid heeft baat bij geregeld sporten. Zo verhoogt regelmatig bewegen je weerstand, verminder je overgewicht, en verklein je de kans op hart en vaatziekten.

Wie regelmatig sport merkt allerlei positieve veranderingen in het leven.

De evenementencommissie organiseert een sport en gezondheidsmiddag op **zaterdag 15 december van 13.30u tot 16.00u**.

Sportdiëtist Janine van den Biezenbos zal ons informeren over voeding en sport. Er wordt een workshop gegeven door personal trainer+ Louis Scheele, gespecialiseerd op het gebied van sportblessures. En Jeroen de Vries, huisarts, zal ons inspireren op het gebied van mind&balance.

Verder kun je je bloeddruk laten meten en is er de mogelijkheid om een bloedsuikermeting te laten doen.

Kom je ook? Geef je dan op via [evenementen@mdr.nu](mailto:evenementen@mdr.nu)