

Samenwerken aan uw gezondheid

Uw arts adviseert u om meer te bewegen.

Het kan soms lastig zijn om hiermee te starten. Of u beweegt liever niet in uw eentje maar in een groep. Amphia en de Singelloop Breda vinden het belangrijk om een bijdrage te leveren aan een gezonde leefstijl.

Daarom kunt u zich aanmelden bij MyHealth voor gratis wandel- en hardlooptrainingen. Iedereen kan hier aan meedoen. Deze trainingen doet u in uw eigen tempo en in groepsverband. Dat is niet alleen gezond maar ook gezellig.

De trainers van MyHealth helpen u om u voor te bereiden op één van de activiteiten van de Singelloop. Want bewegen doen we samen!

MyHealth vindt het belangrijk dat mensen zich veilig en prettig voelen. Iedereen is welkom. Wilt u kennismaken bij MyHealth of u aanmelden? Ga dan naar: <https://singelsamenloop.nl/> (<https://singelsamenloop.nl/>).