

HUIZE KONINGSBOSCH



Fit by Action
Fysiotherapie

nti
nlp
groei vanuit de kern

ACTIVE CLUB
AMSTERDAM

Programma Healthy Weekend 25, 26 & 27 januari 2019

(wijzigingen voorbehouden)

Wanneer	Hoe laat	Door wie	Wat	Waar
25 januari 2019	15.00	Huize Koningsbosch	Inchecken hotelkamer indien gereserveerd	
	18.00	Natasja Wensink (chefkok Restaurant Aan het Bosch)	Proeverij verschillende gerechtjes (dinner to share). Vis, vlees, vega, pasta. Doel: Wat gebeurt er met me tijdens het proeven. Wat past bij jou?	Restaurant
	20.00	Ron Massing (Eigenaar Fit By Action)	Introductie door Ron. Thema: Reboot and Balance / Kernwaarden (7) en vitaliteit	Grote Zaal
	20.45	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Thema: Jouw intenties	Grote Zaal
	21.30	Boswacher PWN	Nachtelijke wandeling	Bos
	23.00	Huize Koningsbosch	Einde programma dag 1	
26 januari 2019	7.00	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Ademhalingsoefeningen	Grote Zaal
	7.30	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Bouke Zeeduik	Strand Castricum aan Zee
	7.30	Astrid (verbonden aan NTI-NLP)	Yoga Sessie	Grote Zaal
	9.00	Huize Koningsbosch	Ontbijt	Restaurant
	10.00 - 13.00	Ron Massing (Eigenaar Fit By Action)	Massages (reserveren)	Hortensia zaal
	10.00	Dorien Groot (Mede eigenaar NTI-NLP)	Bloedgroep / voeding	Grote Zaal
	11.00	Merel Broers (Personal Coach bij Active Club Amsterdam)	Balans training	Grote Zaal
	12.00	Eigen programma	Wandeling / eigen programma	
	13.00	Natasja Wensink (chefkok Restaurant Aan het Bosch)	Lunch: Buffet met 4 categorieën	Restaurant
	14.00	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Opstellingen rondom thema vitaliteit	Grote Zaal
	14.00	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Begeleiding persoonlijke uitdaging	Grote Zaal
	14.00	Merel Broers (Personal Coach bij Active Club Amsterdam)	Personal training	Buiten
	14.00	Gast	Eigen tijd	-
	15.00	Merel Broers (Personal Coach bij Active Club Amsterdam)	Bootcamp	Buiten / Grote Zaal
	17.00	Ron Massing (Eigenaar Fit By Action)	Ademhaling en ontspanning	Hortensia Zaal
	18.00	Gast	Eigen tijd	
	19.00	HKB	Diner. Thema: Puur eten: vers, streek gebonden, biologisch. 's Ochtends opgeven.	Restaurant
	21.00	Janos (verbonden aan NTI-NLP)	Licht therapie	Grote Zaal
	23.00	Gast	Einde programma dag 2	
27 januari 2019	7.00	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Ademhalingsoefeningen	Grote Zaal
	7.30	Bouke de Boer (Mede eigenaar NTI-NLP)	Bouke Zeeduik	Strand Castricum aan Zee
	7.30	Astrid (verbonden aan NTI-NLP)	Yoga Sessie	Grote Zaal
	9.00	Huize Koningsbosch	Ontbijt	Restaurant
	10.00 - 13.00	Ron Massing (Eigenaar Fit By Action)	Massages (reserveren)	Hortensia zaal
	10.30- 11.30	Merel Broers (Personal Coach bij Active Club Amsterdam)	Dynamische training	Outdoor / Grote Zaal
	12.00	Gast	Late uitcheck. Einde programma dag 3	
		Lunch optioneel:		
	13.00	Natasja Wensink (chefkok Restaurant Aan het Bosch)	Lunch	Restaurant