



Datum	Activiteit	Workshop (40 min)	Training
6-3-2025	Activiteit 1	Introductie / nul meting	Training
13-3-2025	Activiteit 2	Mentaal, Mindset	Training
20-3-2025	Activiteit 3	Life style	Training
25-3-2025	Extra moment 1	Geen	Bootcamp training Tilburg Trappers
27-3-2025	Activiteit 4	Ademhaling	Training
3-4-2025	Activiteit 5	Beter Slapen	Training
10-4-2025	Activiteit 6	Gedachte naar gedrag	Training
15-4-2025	Extra moment 2	Geen	Boulderen Neoliet
17-4-2025	Activiteit 7	Voeding	Training
24-4-2025	Activiteit 8	Energie	Training
1-5-2025	Activiteit 9	Geen	Training
6-5-2025	Extra moment 3	Geen	Tilburgse Open Roeivereniging
8-5-2025	Activiteit 10	Omgang Lichaam	Training
15-5-2025	Activiteit 11	Geen	Training
22-5-2025	Activiteit 12	Afsluiting: Koning Willem II stadion	Geen