

MAART 2021

*Data onder voorbehoud

VR
26

AANKOMST

16.00 uur

INTRO "FOCUS"

Over waarom je niet moet denken aan winnen om te winnen.

Door Fiona Harmsen

DOCU MUHAMMAD ALI

Een documentaire over boksen, ras, identiteit en geloof. Nabespreking en groepsgesprek over de documentaire met Abdelouahab, Dr. Ludidi en Fiona.

ZA
27

MORNING WORKOUT

Over hoe je je lichaam energiek, gefocust en bevoegen aan de dag laat beginnen.

Door Abdelouahab Bozhar

MASTERCLASS 'VASTEN & PRESTEREN'

Over welke voedingsstrategieën jou helpen om trainingen op topniveau mee te doen.

Door Dr. Ludidi

WORKSHOP

Maak je eigen voedingsstrategie.

Door Dr. Ludidi

MASTERCLASS" THEORIE VAN HET VASTEN'

Over welke regels er bestaan in de Koran over vasten en waarom we vasten.

Door Abdelouahab Bozhar

FILM FORDSON

Een film over 'Arab-Americans', Islam, moslims, American Football en willen winnen.

Nabesprekingen groepsgesprek over Fordson samen met Abdelouahab, Dr.Ludidi en Fiona.

PROGRAMMA

MAART 2021

*Data onder voorbehoud

ZO
28

MORNING WORKOUT

Over hoe je je lichaam energiek, gefocust en bevlogen aan de dag laat beginnen.

Door Abdelouahab Bozhar

MASTERCLASS 'PRESTEREN ALS MINDERHEID'

Over hoe een sterk gevoel van eigenwaarde en authenticiteit je prestaties beter maakt.

Door Fiona Harmsen

WORKSHOP MASSIVE ACTION PLAN (MAP)

Over hoe je een plan voor jezelf maakt hoe je je doelen tijdens het vasten kunt bereiken.

Door Abdelouahab, Fiona en Dr. Ludidi

AFSLUITING

Afsluiten weekend en uitleg begeleiding tot Eid al-Fitr.

Tijdens dit weekend zullen we ons aan de regels houden van het [RIVM](#).
Er kunnen tussentijdse veranderingen plaatsvinden, dus het is handig om af en toe onze site te checken voor de laatste updates.