



Hardloopgroep

Samen hardlopen met aandacht voor lichaam én herstel

Bewegen is goed voor lichaam en geest en hoort bij een gezonde leefstijl. Samen bewegen maakt het makkelijker om gezonde gewoontes vol te houden. Bovendien helpt het tegen sociaal isolement en vergroot het de motivatie. Deel uitmaken van een groep maakt de stap naar bewegen kleiner en leuker!

De kracht van meedoen?

- Ervaar plezier in hardlopen.
- Bouw duurvermogen op in combinatie met vetverbranding.
- Vind je eigen ritme in het hardlopen.
- Sport op je eigen niveau en tempo.

Voor wie?

- Voor iedereen die wil (starten met) bewegen, met of zonder sportervaring.
- Het maakt niet uit hoe goed of slecht je uithoudingsvermogen is.
- Je bent welkom zoals je bent – iedereen mag er zijn.

Wat kun je verwachten?

- Het hardlopen gaat elke week door, weer of geen weer, we rekenen op je komst.
- De groep verzamelt elke week op dezelfde startplek.
- Je sport samen in een veilige, open en gezellige sfeer, met anderen die ook verbonden zijn aan de GGzE.
- De focus ligt op je eigen doelen en grenzen.
- We maken vaak gebruik van een start-to-run schema.
- Je hoeft het niet alleen te doen: de enige tegenstander ben jijzelf.
- Als je niet goed aanvoelt waar je grenzen liggen ten aanzien van sporten, hoort de trainer dit graag van je. Dan kan er rekening mee gehouden worden.

Waarom meedoen?

- Je werkt op een leuke en laagdrempelige manier aan je mentale en fysieke fitheid.
- Het kan een mooie eerste stap zijn richting sporten bij een reguliere sportvereniging.
- Je sport samen met mensen die je begrijpen – er is herkenning, steun en een gevoel van samen.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 1 uur

Aantal bijeenkomsten: 15

Meedoen of meer informatie?

Wil je graag deelnemen? Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Hardloopgroep is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl