



Bootcamp

Samen sporten 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!

Wat is het?

- Een wekelijkse buitentraining met afwisselende oefeningen (30 sec. actie / 30 sec. rust) gericht op het opbouwen van spierkracht en uithoudingsvermogen.
- Je 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?

- Een veilige, open en gezellige sfeer.
- Je sport samen met anderen die ook verbonden zijn aan de GGzE.
- De focus ligt op je eigen doelen en grenzen.
- We maken gebruik van het sportveldje en beweegtuin bij parkeerplaats 2.
- Het sporten gaat altijd door, weer of geen weer, we rekenen op je komst, elke donderdag van 15:00 tot 16:30 uur.
- 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: 1,5 uur

Aantal bijeenkomsten: 10

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.

Bootcamp is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl