



Loop mee met de looptraining en voel je beter

Goed voor je lichaam én geest!

In september starten we met looptraining. Niet schrikken, we beginnen met rustig bewegen, hardlopen op niveau. De groep bepaalt het tempo. Het doel is om meer te bewegen, want bewegen is goed voor je lichamelijke én psychische gezondheid. We werken er naartoe dat je na drie maanden training 30 minuten lang kunt lopen in je eigen tempo.

Tijdens de training word je begeleid door drie sociaal werkers van Sociaal Team Gouda. Zij zijn allemaal hardlooptherapeut.

Loopgroep: ook voor jou

Iedere inwoner van Gouda kan meedoen, het maakt niet uit hoe oud of jong je bent. We lopen elke week: één keer per week als groep, twee keer per week loop je zelf. Je kunt altijd meedoen, ook als je al jaren niet sport. Conditie is niet belangrijk: je kunt deelnemen als je een slechte conditie hebt, maar ook als je een goede conditie hebt.

De loopgroep is gratis. Het is handig om kleding aan te trekken die makkelijk zit, sportkleding is niet nodig.



Waarom?

We willen je in beweging krijgen, want bewegen is goed voor je. Je verbetert je conditie, komt in contact met andere mensen en kunt praten over wat je bezig houdt. De loopgroep is echt wat voor jou als je bijvoorbeeld eenzaam bent, een burn-out hebt, een depressie, of als je gewoon in beweging wilt komen.

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt je aanmelden bij Anke Duijm, Jody de Haan, of Nynke Lijn van Sociaal Team Gouda, via info@sociaalteamgouda.nl of tel. 088 900 43 21. Na je aanmelding krijg je eerst een gesprek met één van ons. In het gesprek vragen we je wat je doelen zijn en wat je graag wilt bereiken. Ook stellen we je een aantal vragen om na te gaan of er geen medische bezwaren zijn om mee te lopen.

Sociaal Team Gouda

088 900 43 21

info@sociaalteamgouda.nl

www.sociaalteamgouda.nl

