



## Voel je beter: Loop mee met de looptraining!

### **Goed voor je lichaam én geest!**

Vanaf maandag 7 januari starten we met looptraining. Bewegen is goed voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Afhankelijk van de deelnemers starten we met rustig bewegen of kunnen we gaan hardlopen op het niveau van de deelnemers. De groep bepaald het tempo! We werken er naar toe dat je na 3 maanden training dertig minuten kan lopen in je eigen tempo. Tijdens deze training word je begeleid door sociaal werkers met een passie voor (hard)lopen!

### **Loopgroep: ook voor jou**

Je hoeft niet sportief te zijn, het gaat er om dat je lichaam en geest in beweging brengt. Het is handig om kleding aan te trekken die gemakkelijk zit. Sportkleding is niet nodig. Belangrijk is ook dat je schoenen aan doet waar je goed op kan lopen. Deze zijn eventueel ook bij ons te leen.

We lopen elke week één keer met de loopgroep en verwachten dat je zelf twee keer in de week loopt. Je kunt altijd meedoen, conditie is niet belangrijk.



## Waarom?

We willen je graag meer in beweging krijgen, want bewegen is goed voor je. Je verbetert je conditie, je komt in contact met andere mensen en je kunt tijdens het lopen praten over wat je bezig houdt. Wij ondersteunen je graag bij deze eerste stap. Zet samen met ons deze eerste stap!

Deze loopgroep is echt wat voor jou als je bijvoorbeeld eenzaam bent, klachten hebt van een burn-out of als je gewoon in beweging wilt komen. Heb je moeite met het starten van je dagritme, pieker je regelmatig of heb je burn-out klachten dan kan lopen je helpen om bijvoorbeeld piekergedachten te verminderen.

## Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt je aanmelden bij een van de vaste begeleidsters, gedurende de hele maand januari. Dit kan via [info@socialteamgouda.nl](mailto:info@socialteamgouda.nl) of telefonisch via 088904321. Bij aanmelding krijg je eerst een gesprek met een van ons. In dit gesprek vragen we naar je verwachtingen van deze looptraining maar ook of er medische bezwaren zijn om actief deel te nemen aan de training en horen we graag als je nog vragen hebt.

## Sociaal Team Gouda

088 900 43 21

[info@socialteamgouda.nl](mailto:info@socialteamgouda.nl)

[www.socialteamgouda.nl](http://www.socialteamgouda.nl)

