



Liever bewegen dan moe

Training voor mensen vanaf 20 jaar die
somberheid en/of onverklaarbare lichamelijke
klachten ervaren en in beweging willen komen

Bent u vaak somber?

Bent u vaak moe en komt u moeilijk in beweging? Ervaart u lusteloosheid en piekert u veel. Heeft u ook lichamelijke klachten? Dan is “Liever bewegen dan moe” iets voor u! Het is een combitraining van ¾ uur theorie en 1 uur bewegen. U krijgt door de training meer zelfvertrouwen en u voelt zich beter in uw lijf.

Ervaringen van anderen

Door de training heb ik geleerd om minder na te denken. Ik sta prettiger in het leven. Als je beweegt, denk je niet aan andere dingen.

Ik voel mij veel fitter en ben meer bereid om dingen aan te gaan.

Voor wie

Voor mensen vanaf 20 jaar die moeilijk in beweging komen. Die last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren. Onverklaarbare lichamelijke klachten kunnen ook een reden zijn om met deze groep te starten.

Doel

- Het verminderen van de kans op een depressie
- Meer beweging en gezondere levensstijl
- Beter omgaan met spanningen

Inhoud

In de training komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Stemming en beweging
- Spanning en ontspanning
- Piekeren
- Actiever worden
- Gezonde voeding
- Beter slapen
- Actief blijven
- Gezonde levensstijl

Bewegen

- Ieder in eigen tempo
- Sportief wandelen
- Conditie opbouw
- Spierverstevigende oefeningen
- Spel
- Ontspanning

Praktische informatie

De training bestaat uit
7 bijeenkomsten van 2 uur.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of
aanmelding voor de cursus kunt u
tijdens kantooruren contact
opnemen met het secretariaat van
Preventie (026) 312 44 83 of
preventie@propersona.nl
www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

M preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona