



Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier en op je eigen tempo kan bewegen en sporten? En wil je tegelijkertijd werken aan jouw herstel? Dan is deze groep wellicht iets voor jou!

Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor mensen die in beweging willen komen maar nog niet zover zijn dat ze dit op een sportschool/club durven en kunnen doen óf hiervoor de financiële middelen niet hebben.

Er is geen vast programma.

We kiezen gezamenlijk kiezen wat, hoeveel en hoe lang we iets doen. We hebben verschillende attributen zoals elastieken, springtouw en gewichten.

Praktische informatie

Het is een doorlopende groep, dus er is geen vast aantal bijeenkomsten. Je kunt instromen en uitstromen wanneer jij dat wilt. De bijeenkomsten duren 1,5 uur.

De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen die natuurlijk affiniteit hebben met sporten en bewegen.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl.

