



HerstelXL Sportgroep Westrand

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier én op je eigen tempo kan (kick) boksen en/of oefeningen kan doen met de aanwezige tools zoals elastieken, springtouw of gewichten? 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. Je kan zelf kiezen wat, hoeveel en hoe lang je iets wilt doen. Kickboksen gebeurt wel onder begeleiding van een ervaringsdeskundige van HerstelXL die ook affiniteit met kickboksen heeft.

Waar?

Elke donderdagmiddag van 13:30 – 15:00 uur bij het Theresiahofje in Roosendaal.

Lijkt dit je wat en ben je enthousiast geworden? Neem dan contact op de ervaringsdeskundigen op 0164-289988 of mail naar ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

Ervaringsdeskundigen

Het wordt georganiseerd door de ervaringsdeskundigen van GGZ WNB. Ervaringsdeskundigen zijn mensen die zelf een psychische kwetsbaarheid hebben (gehad) en hier mee om hebben leren gaan. Zij zetten hun eigen ervaringen in om anderen te helpen.



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant