

## Hardloopgroep

### Wat?

Een rustige duurloop voor mensen die hun gezondheid willen verbeteren. Het gaat om plezier in lopen, successen delen, samen naar buiten en de ervaring dat lopen lekker kan zijn.

Hardlopen in een groep is leuk! Het draagt bij aan je conditie en je loopt samen met anderen. Voor mensen met stress, angst, of andere psychische klachten is het geschikt om je beter te voelen of om die klachten juist te voorkomen.

### Voor wie?

Iedereen kan meedoen! Met of zonder ervaring in joggen, hardlopen of sport. En neem vooral ook je familie, kennissen of vrienden mee.

### Waarom?

- Meer energie en voel je fit
- Werken aan herstel door beweging
- Meer zelfvertrouwen
- Minder piekeren
- Aanleren van juist looptempo
- Verminderen van stress of psychische klachten
- Versterken van je sociale netwerk
- Geen kosten



### Wanneer?

De groep is elke donderdagmiddag van 16:00-17:00 vanaf Roetersstraat 210. We verzamelen in de wachtruimte.

### Meedoen?

Leuk! Mail naar: [michelle.rajic@arkinbasisggz.nl](mailto:michelle.rajic@arkinbasisggz.nl)