

Gezond bewegen



Algemene informatie

Naam groep	Gezond bewegen
Locatie	Verschillende locaties in Noord-Kennemerland en West-Friesland
Contactgegevens	Gezondbewegen@vicinonhn.nl

Gezond bewegen

Bewegen is gezond. Steeds meer onderzoek onderbouwt deze stelling. In beweging komen is echter niet zo gemakkelijk. Zeker wanneer je niet lekker in je vel zit kan dit een hele opgave zijn. Juist dan kan bewegen heel effectief zijn en psychische klachten verminderen of zelfs helemaal laten verdwijnen. De Groep Gezond Bewegen van Vicino is laagdrempelig en beoogt het leren plezier te hebben in bewegen (joggen of hardlopen).



Het zeer rustig opbouwen is kenmerkend voor deze groep. Deze opbouw gebeurt helemaal aangepast aan wat jouw startconditie is. Daardoor ligt de drempel voor deelname laag. Je werkt toe naar een rustige duurloop via individuele doelen, waarbij het voornaamste doel is om plezier te beleven aan de inspanning waartoe je jezelf hebt uitgedaagd.

Een duurloop is een loop waarbij je langere tijd op een bepaald tempo jogt of rent. Iedere keer wanneer je een duurloop doet, verbetert je uithoudingsvermogen, wat leidt tot meer veerkracht, zowel op fysiek als mentaal gebied. De Groep Gezond Bewegen is gebaseerd op running therapie (therapie in de vorm van hardlopen/ joggen).

Wat doet een regelmatige duurloop met je lichaam?

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van running therapie. Deze onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatig een duurloop doen zeer effectief is. Het maakt running therapie tot een bewezen effectieve therapie. Wat er nu precies in je lichaam gebeurt is niet helemaal duidelijk. Er zijn sterke aanwijzingen dat er een positief effect is op een aantal stoffen in de hersenen die van invloed zijn op het psychisch welbevinden. Hiernaast is er een psychologisch effect. Niet alleen je kracht en uithoudingsvermogen nemen toe maar ook je veerkracht, incasseringsvermogen en evenwicht. Dit alles leidt tot een positiever zelfbeeld en meer vertrouwen in je zelf. Je staat steviger in je schoenen!

Een regelmatige duurloop helpt bij:

- * Het ontwikkelen en vasthouden van een gezonde levensstijl
- * Verbeteren van de conditie
- * Verminderen van overgewicht
- * Vertrouwen herwinnen in eigen lichaam
- * Een depressie of sombere gevoelens
- * Verminderen van angst en panieklachten

- * Terugvalpreventie depressie burn-out
- * Herstel van burn-out
- * Lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijke lichamelijke oorzaak gevonden kan worden
- * Emoties beter leren reguleren
- * Slaapproblemen

Aanmelding en inhoud

Na aanmelding door de huisarts, ketenpartners van Vicino of POH-GGZ volgt een kort kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken hoe je startsituatie is, wat je doelen zijn en hoe wij deze samen kunnen bereiken. Je krijgt advies over schoenen en kleding.

De groep heeft als doel plezier beleven aan gezond bewegen en dit structureel in te bouwen zodat fysieke en mentale conditie verbeteren. De nadruk ligt op ontspanning en niet op presteren. Er wordt een haalbare inspanning gecreëerd, die tot ontspanning leidt.

Aan het begin van de training wordt het loopschema besproken. Na de duurloop komen we weer bij elkaar, evalueren kort de looptraining en wordt het (zelfstandige) schema voor de komende week met je doorgesproken. Het kan handig voor je zijn om een logboekje bij te houden.

Deelname

Deelname is op eigen risico, de organisatie Vicino en de trainers kunnen niet aansprakelijk gesteld worden.

Locatie en tijd

De Groep Gezond Bewegen wordt op diverse locaties gegeven:

- Castricum: Kennemer IJsbahn, Zeeweg 6 Castricum aan Zee (tussen de atletiekvereniging en bezoekerscentrum de Hoep) op dinsdag om 15:30 (inloop met koffie en thee, 16:00 start).
- Heiloo: Atletiekvereniging Trias, Maalwater 1 Heiloo op maandag om 15:30 (inloop met koffie/thee, 16:00 start).
- Hoorn: Tennisvereniging, Dwaalpark 1 Hoorn op dinsdag om 15:30 (inloop met koffie/ thee, start 15:45).

NB: Wanneer het weer eerder donker wordt zal zo nodig de starttijd een half uur vervroegd worden.

De trainers

De groep wordt gegeven door opgeleide trainers, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen. Zij hebben een grote affiniteit met sport en uiteraard met het positieve effect hiervan op het algemeen welbevinden.

Kosten

Deelname wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Daarnaast vragen we een kleine jaarlijkse bijdrage (voor de faciliteiten van de sportvereniging waar de groep start).