

# “Werk je fit”

De dagbesteding aan de Floresstraat 4 is bedoeld voor cliënten die als onderdeel van hun dagbesteding iets sportiefs willen doen. Je kan hier naar je eigen individuele doel werken.

Denk hierbij aan:

Spiermassa aankomen

Conditie vergroten

Mobiliteit vergroten

Afvallen, aankomen of behouden van gewicht

Blessures aanpakken

Heb je zelf een doel die hier niet tussen staat bespreek dit dan met de sportbegeleider!

Je mag meerdere sporten samenvoegen, bijvoorbeeld een half uur boksen en een half uur fitnessen.

Het is dan ook jouw “werk je fit” traject!

## **Boksen**

### **Voor wie:**

Voor iedereen die echt wil sporten en adrenaline wil tanken.

Voor de mensen die zichzelf willen leren verdedigen maar ook om je agressie onder controle te houden. Even lekker van je afslaan kan ook rustgevend werken en je hoofd even stressvrij maken van het hedendaagse leven!

### **Wat is het effect:**

Met boksen train je je uithoudingsvermogen en snelheid. Maar je verbetert ook je mentale kracht en je zelfvertrouwen.

### **Wat je doet:**

Je kan verschillende bokslessen volgen. Bijvoorbeeld leren verdedigen, slaan, opvangen, rustig blijven onder druk en nog veel meer!

## **Kickboksen**

### **Voor wie:**

Voor iedereen die niet alleen met zijn vuisten, maar ook met zijn benen wil vechten.

### **Wat is het effect:**

Net als bij boksen wordt ook hier je uithoudingsvermogen en mentale kracht getraind. Daarnaast speelt je mobiliteit een belangrijke rol.

### **Wat je doet:**

Naast het slaan met je vuisten, kun je bij kickboksen ook je voeten en benen gebruiken.

## **Fitness/bodybuildinglessen**

### **Voor wie:**

Voor iedereen die graag instructies krijgt. Voor wie nog niet zoveel ervaring heeft, maar ook voor de ervaren sporter.

### **Wat is het effect:**

Afhankelijk van de les zijn de effecten heel verschillend. Van kracht tot uithoudingsvermogen en vetverbranding tot een betere mobiliteit en coördinatie, alles is mogelijk.

### **Wat je doet:**

Je gaat samen met je sportbegeleider kijken wat jouw doel is, wil je grotere schouders, borst of armen, laat het weten en je sportbegeleider zal je hiervoor oefeningen geven. Wees gerust, hij laat je elke oefening zien hoe je deze technisch goed uitvoert en kijkt met je mee waar je nog kan verbeteren. Wees ook niet bang om je trainer uit te dagen om te kijken wie het meeste gewicht kan tillen, hij traint graag met je mee!

## **Weerbaarheidstraining**

### **Voor wie:**

Voor iedereen die wil leren voor zichzelf op te komen.

### **Wat is het effect:**

Je leert grenzen aan te geven en voor jezelf op te komen. Hierdoor zul je steviger in je schoenen staan en zelfverzekerder worden.

### **Wat je doet:**

Je kan aan het werken gaan met de volgende thema's:

Kennismaken: hoe doe je dat?

Zelfbeeld: wie ben jij en wat kun jij?

Gevoelens: wanneer heb je welke gevoelens? En hoe ga je daarmee om?

Spanning: waar en hoe voel jij spanning? En hoe ga je daarmee om?

Opkomen voor jezelf: wat wil je wel en wat wil je niet?

Grenzen stellen: wat is jouw grens in de afstand tot de ander?

Pesten: wat kun je doen als je wordt gepest?

## **Agressieregulatie training**

### **Voor wie:**

Voor iedereen die wil leren om met zijn agressie om te gaan.

### **Wat is het effect:**

Het effect van de agressieregulatie training is dat je leert anders om te gaan met je agressie.

Daarnaast is het ook belangrijk om een bepaalde mate van beheersing aan te leren voor stressvolle momenten.

### **Wat je doet:**

Door middel van oefeningen ga je leren hoe jij reageert op iemand of hoe iemand op jou reageert.

Hierbij krijg je handvatten om anders met de situatie om te gaan. Ook leer je het herkennen van opkomende agressie/spanning en hoe je bijvoorbeeld een woedeaanval voor kan zijn.