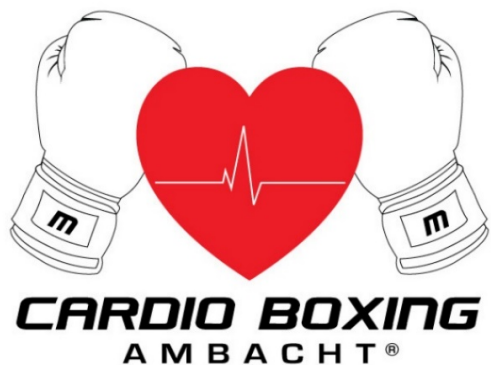


Mentaal & Fysiek weer in balans?

schrijf je in de voor de training:

Boksen naar herstel!



Vanuit het gezamenlijke doel om mensen te helpen mentaal en fysiek weer in balans te komen bundelen Meester Psychologie en Cardioboxing Ambacht hun krachten.

Waarom?

Er zijn legio onderzoeken die aantonen dat lichamelijke beweging en sporten kunnen bijdragen aan herstel bij psychische klachten. Bij Meester Psychologie stimuleren we mensen dan ook altijd om te gaan sporten of bewegen. Vaak hebben mensen sporten op een laag pitje gezet omdat er geen energie of tijd meer voor is, er onzekerheid of angst bestaat rondom het sporten of omdat het lastig is om je er toe te zetten. Regelmatig heeft dit bijgedragen aan de toename van klachten.

Wat is Cardioboxing?

Tijdens de lessen van CardioBoxing worden diverse elementen van het boksen en andere vechtsporten gecombineerd met fitness, om zo de algehele lichamelijke conditie en toning te verbeteren.

In tegenstelling tot andere vormen van boksen gaat het niet om fysiek contact tussen concurrenten. Cardioboxing Ambacht staat voor Fun, Conditie, Techniek, Afvallen en Kracht. Meer informatie kun je vinden op <https://www.cardioboxing.nl/index.php>

Wat is Boksen naar herstel?

Met de training 'Boksen naar herstel' ga je met een kleine groep mensen (10-16 personen), onder begeleiding van een professionele boks instructrice samen aan de slag om stappen te maken naar richting regelmatig sporten en een betere conditie. Tijdens de lessen is er ook een GZ-psycholoog aanwezig. De training is bedoeld als zetje in de goede richting mbt tot bewegen en sporten. Na de training worden de mogelijkheden met je besproken hoe en op welke manier je regelmatig kunt blijven sporten.

Tijdens de training loop je waarschijnlijk in praktische zin tegen thema's aan die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van klachten. Voorbeelden daarvan kunnen zijn: het heel goed willen doen, het herkennen en op tijd aangeven van grenzen, dingen doen die je eng vindt of ideeën over wat andere mensen van je vinden. Elke sessie zullen we extra aandacht geven aan een specifiek thema. Het programma ziet er als volgt uit:

- Sessie 1: Kwetsbaarheid en fouten maken
- Sessie 2: Grenzen aangeven / doorzetten
- Sessie 3: Ruimte innemen
- Sessie 4: Focus en aandacht (taakconcentratie)
- Sessie 5: Boosheid
- Sessie 6: Keuze deelnemers

Daarnaast wordt je uitgedaagd om gedragsexperimenten in te zetten tijdens de training die voor jou belangrijk zijn. Voorbeelden daarvan kunnen zijn: eerder stoppen met een oefening, hulp of extra uitleg vragen, midden in een oefening naar de wc gaan of de begeleiders feedback geven.

Op deze manier kun je praktisch met deze thema's aan de slag in een veilige omgeving terwijl je ook aan je conditie werkt.

Onderzoek

We vinden het belangrijk om na te gaan wat het effect van de training is en zetten ons in om de training steeds te verbeteren. We zijn dan ook erg benieuwd naar de resultaten en je ervaringen. We willen de deelnemers van de training dan ook vragen om vooraf en achteraf enkele vragenlijsten in te vullen.

Praktisch

De training is toegankelijk voor mensen die een reguliere behandeling volgen bij Meester Psychologie. In 6 weken tijd train je 1x per week 1 uur. De training start alleen bij minimaal 10 deelnemers.

Kosten: €165. Je betaalt voorafgaand aan de training. Wanneer je een les mist krijg je geen geld terug.

Waar: Ridderhal, Hendrik Ido Ambacht, Hoge Kade 60, 3341 BE, Hendrik Ido Ambacht.

Wanneer: donderdagmiddag 16.30 – 17.30

Data: 24 september, 1, 8, 15, 29 oktober en 5 november.
(Donderdag 22 oktober slaan we over ivm de herfstvakantie)

Meenemen: comfortabele sportkleding, stevige sportschoenen, flesje water en een handdoek.

Corona

Uiteraard willen we iedereen gezond houden en ons zo goed mogelijk houden aan de geldende regels. Momenteel zijn contactsporten en binnen sporten toegestaan. Mocht hier verandering in komen laten we dit je weten. Mocht de training niet (volledig) door kunnen gaan krijg je het geld terug van de sessies die niet hebben kunnen plaatsvinden.

We willen je vragen om je aan de volgende regels te houden:

- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging? Blijf thuis!
- Houdt buiten de training om 1,5 meter afstand van anderen.
- Schud geen handen en vermijd fysiek contact met anderen.
- Was regelmatig je handen voor aankomst.

- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoeken om je neus te snuiten en gooi deze daarna direct weg in een afsluitbare vuilbak. Was daarna je handen.
- Je dient je te houden aan de instructies van de medewerkers van Meester Psychologie/Cascade en de op bordjes aangeduide regels.
- Wacht buiten tot je wordt opgehaald.
- Kleed je thuis om, de kleedkamers zijn niet toegankelijk en er kan dus ook niet worden gedoucht.
- Er kan van de algemene toiletgroep (entreehal) gebruik gemaakt worden.
- Het wisselen van buitenschoeisel naar sportschoenen vindt plaats in de zaal op de daarvoor aangegeven plekken

Aanmelden, stuur een bericht naar: info@meesterpsychologie.nl

Let op vol = vol

Zet nu de volgende stap naar herstel en meld je aan voor de training!

