



Workshop Wat kan ik doen om vanaf nu beter te sporten?



Beweging zorgt in je hoofd voor ruimte en ontspanning. Door je lichamelijk in te spannen, wordt je minder gestrest en je concentratievermogen en focus verbeteren. Al die effecten zorgen dat jij energiever werkt. Deze workshop bestaat uit twee delen: In het eerste deel krijgen de deelnemers achtergrondinformatie over bewegen en in het tweede deel gaan deelnemers zelf aan de slag met sporten, keuze uit bootcamp, kickboksen of yoga.

- Maximaal 16 deelnemers
- Duur workshop: 1,5 uur

Na deze workshop weet je:

- Waarom je beweegt
- Hoe je sportief gezien er nu voor staat
- Het verschil tussen kracht, cardio en stretch
- Hoe goed het voelt om zelf te sporten