



De kracht van mountainbiken met GGZ WNB

Een nieuwe uitdaging begint hier!

Ben je op zoek naar een gezonde en uitdagende manier om je welzijn te verbeteren? Doe dan mee met onze mountainbike-activiteiten. Fietsen biedt tal van gezondheids- en welzijnsvoordelen, zowel fysiek als mentaal. Hieronder staan een aantal redenen waarom fietsen goed voor je is:

Mentaal welzijn:

fietsen in de buitenlucht kan je stress verminderen en je stemming verbeteren. Het stimuleert de aanmaak van endorfine, wat het gevoel van geluk en welzijn bevordert.

Verbetering van de slaapkwaliteit:

regelmatige lichaamsbeweging, zoals fietsen, kan je slaapkwaliteit bevorderen. Het draagt bij aan een gezond slaappatroon en het verminderen van slapeloosheid.

Sociale interactie: fietsen kan een sociale activiteit zijn wanneer je het in groepsverband doet. Het biedt de gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten, vriendschappen te sluiten en sociale banden te versterken

Verbeterde concentratie en focus:

regelmatige lichaamsbeweging, waaronder fietsen, wordt in verband gebracht met verbeterde cognitieve functies, zoals concentratie en geheugen



Activiteitenoverzicht:

Dinsdagochtend

Weinig tot geen ervaring.

Tijd: 09:00 einde uiterlijk 11:30

Niveau: beginners

Wat kun je verwachten:

- Je leert de basisprincipes van mountainbiken
- Je bouwt je conditie op in een ondersteunende omgeving
- Geniet van de buitenlucht en de prachtige omgeving op en rondom Landgoed Vrederust

Woensdagmiddag

Redelijke basisconditie en enige ervaring.

Tijd: 12:30 einde uiterlijk 16:30

Niveau: gevorderden

Wat kun je verwachten:

- Verfijn je mountainbikevaardigheden
- Uitdagende parcoursen

Waarom meedoen?

- Verbeter je fysieke gezondheid: bouw je conditie op en versterk je lichaam op een leuke manier
- Leer nieuwe vaardigheden: ontwikkel essentiële vaardigheden voor de mountainbike onder begeleiding van instructeurs
- Sociale connectie: maak deel uit van een ondersteunende groep mensen en ontmoet mensen met gedeelde interesses
- Natuurlijke therapie: profiteer van de helende kracht van buitenlucht en de natuur

Praktische informatie

- Locatie: Landgoed Vrederust, locatie de Meerpaal ruimte 116
- Materiaal: mountainbikes en helm worden verstrekt voor de duur van de activiteit

Meer informatie:

Maarten van Elsaker
m.vanelsakker@ggzwnb.nl
06 10 02 12 88

