

AUTHENTIEK BEWEGEN

Matthew Verduyn Lunel
Oscar van den Berg

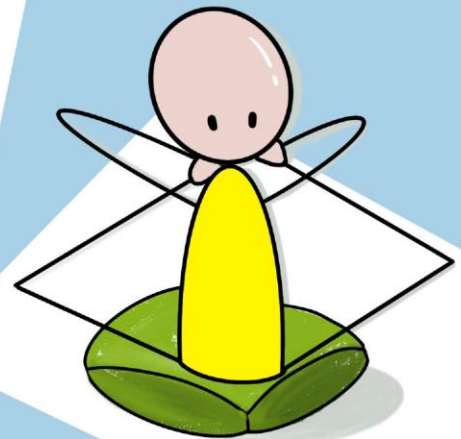
Op speelse wijze exploreren
waar jouw authenticiteit ligt
binnen sport en beweging

In 8 trainingssessies
van anderhalf uur

COÖRDINATIE



LENIGHEID



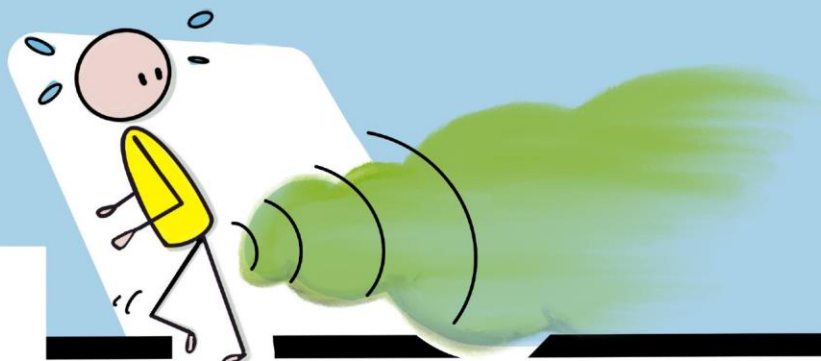
UITHOUDINGSVERMOGEN



KRACHT



SNELHEID



Meer weten of vragen?
Wolfpack Therapie & Training
0641919056 - Matthew

Van den Berg Coaching & Bewegingsagogie
0617429968 - Oscar

authentiekbewegen@gmail.com

AUTHENTIEK BEWEGEN

Algemeen

Authentiek betekent trouw zijn aan jezelf, niet alleen over hoe je denkt en voelt, maar ook hoe jij beweegt. De training die wij aanbieden geven de deelnemers, de gelegenheid om bewust te worden van hun eigen authenticiteit op het gebied van bewegen en hiermee vertrouwd te raken.

Wij hopen de deelnemers te enthousiasmeren om op speelse wijze te exploreren welke vormen van beweging en mogelijke sporten passend zijn voor hen. Binnen onze training wordt gehoor gegeven aan het thema bewegen door zowel te kijken naar de functionaliteit, bewegen in spel en sportgerichte activiteiten. Wij beschouwen onze training dan ook als een proeverij voor de bewustwording van beweging die bij hen past. Al zou geen één sport bij je passen, is alsnog het functioneel kunnen bewegen belangrijk voor je gezondheid op de lange termijn.



Waarom deze training volgen?

Deelnemers die aan onze training mee doen kunnen het volgende leren:

- Kennismaken met sport en beweging;
- Opbouwen van vertrouwen in je eigen lichaam;
- Het leren van plezier hebben in bewegen;
- Ontdekken van je eigen fysieke mogelijkheden of beperkingen.

Praktische informatie

- Locatie is praktijk Wolfpack Therapie & Training, Molenstraat 31, 5373AM te Herpen (Noord-Brabant);
- De training wordt 's avonds aangeboden van 19:00 tot 20:30, de dag is in overleg met de deelnemers;
- Je komt in sportkleding met sportschoenen, er is een douche aanwezig. Verder is er water, thee en koffie aanwezig.

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via onderstaande. Scan de QR code hieronder voor een impressie van de training (video ook te zien op onze websites)

Matthew Verduyn Lunel – 0641919056
Oscar van den Berg – 0617429968
authentiekbewegen@gmail.com
www.wolfpack-tt.nl en www.vandenbergh-cb.nl/

