

SPORT

Sport is goed voor lichaam en geest. Haas & Konijn maakt optimaal gebruik van dit gegeven en werkt samen met diverse erkende sportinstituten en paramedische centra. Deze sportactiviteit kan door elke deelnemer, op elk niveau worden beoefend. Oud of jong, met of zonder arbeidshandicap, met of zonder sportervaring. Dus jij kunt altijd meedoen! Dat is ook de kracht van deze activiteit. Voor elke deelnemer wordt een aangepast sportprogramma opgesteld, individueel of in groepsverband. Deze activiteit geeft je energie, een positieve houding, zelfvertrouwen en plezier. Onmisbaar om jouw traject tot een succes te maken!

Wat is sport?

Sport is een fysieke activiteit die je individueel of in groepsverband kan uitoefenen. Denk maar aan voetbal, volleybal, tennissen, zwemmen, fietsen of fitness. De één beoefent de sport puur voor de ontspanning, een ander speelt op recreatief niveau en een enkeling wordt een professional. Bij de één gaat het om het winnen bij de ander om het spel. Bij fitness ligt het accent op een gezond bewegingspatroon.

Doe je aan sport, dan doe je aan beweging en daarbij is je lichaam een belangrijk instrument. Je kunt verschillende spiergroepen trainen en je kunt werken aan kracht, conditie, soepelheid en balans. Haas & Konijn werkt met de sportactiviteit fitness.

Waarom sport?

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Wie kent deze uitspraak niet.

Sport heeft een positieve invloed op de mens. Werken aan een gezond en actief lichaam is tegelijkertijd werken aan een gezonde en actieve geest.

Sporten betekent ontspanning door inspanning. Sporten zorgt ervoor dat je hoofd eindelijk eens leeg wordt en er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën en inzichten. Sporten betekent een beter lichaamsbewustzijn, een betere lichaamshouding en presentatie. Meer energie, meer zelfvertrouwen en een positieve mentale instelling. Het mooie van fysieke activiteiten is dat sommige veranderingen "vanzelf" gaan, je hoeft er niet voor te denken want het lichaam doet voor jou het werk.



Kortom, sport is een waardevolle activiteit die op fysiek, mentaal en emotioneel niveau een positieve invloed heeft.

- actief
- ont-spanning door inspanning
- méér energie
- beter lichaamsbewustzijn
- betere lichaamshouding en beweging
- plezier

Werkwijze

Haas & Konijn werkt samen met verschillende erkende sportinstituten en paramedische centra w.o. Paramedisch Centrum Meppel en Achmea Health Center. Alle sportinstructeurs en fysiotherapeuten zijn gekwalificeerd en garanderen een verantwoorde sportactiviteit. Ook zijn er mogelijkheden voor een breder aanbod waarbij een (sport)fysiotherapeut, manueel therapeut, diëtist, sportmasseur, arbeidsdeskundige en/of bedrijfsarts samen staan voor een integrale en intensieve aanpak. In overleg met de klant wordt een individueel sportprogramma opgesteld. Hierbij kan de klant kiezen voor een combinatie van individuele fitnessactiviteiten en fitness in groepsverband zoals body-balance, bodypump of rpm. De klant volgt minimaal 2 maal per week het sportprogramma. De resultaten worden vastgelegd en regelmatig besproken in de coachgesprekken. Incidenteel is Haas & Konijn aanwezig bij de sportactiviteit.

Overige informatie

- Sport kan binnen individueel traject of groepstraining worden ingezet
- 2 maal per week sporten op individuele basis of in groepsverband
- samenwerking met erkende sportinstituten zoals Achmea Health Center
- professionele begeleiding door sportinstructeurs en fysiotherapeut

Méér informatie

HAAS & KONIJN

Hooijersteeg 4

7958 PC Koekange

Telefoon: 0522-474855

Email: info@haasenkoniijn.nl

Contactpersoon: Wilma de Haas