



Start met boksen bij de herstelacademie gegeven door Just Do Sports!

Boksen

Zin om een nieuwe uitdaging aan te gaan? Kom dan boks lessen volgen bij de herstelacademie gegeven door Janka van Just Do Sports! Deze lessen zijn voor iedereen toegankelijk, ongeacht je ervaring of conditie. Je kunt altijd op je eigen tempo en niveau meedoen.

Janka, bewegcoach en eigenaar van Just Do Sports, werkt met veel plezier voor de herstelacademie. Ze zorgt ervoor dat de lessen niet alleen fysiek uitdagend zijn, maar ook altijd leuk en laagdrempelig blijven. Door te boksen word je niet alleen fysiek sterker, maar werk je ook aan je mentale kracht en veerkracht. En natuurlijk draait het ook om plezier en sociale interactie!

Wat neem je mee: een flesje water, handdoek en sportieve kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen.

Locatie:
Wijkhuis Oost
Boerhavelaan 79
3112 LD Schiedam
(1e verdieping, sportzaal)

Wanneer:
Elke donderdagmiddag
van 15.30 - 16.30 uur

Meld je aan via e-mail:
herstelacademie@ggz-delfland.nl
(onderwerp: 'boksen').

Deelname is gratis

Meer informatie:
Herstelacademie
06 51 24 76 06
herstelacademie@ggz-delfland.nl