

Prikkelarm sporten bij Curves Deventer

Wat is prikkelarm sporten?

Rustig sporten is speciaal voor mensen die snel last hebben van harde geluiden, fel licht, drukte of veel sociale interactie. Tijdens deze sportactiviteit, met oefeningen voor conditie en kracht, zorgen we voor een rustige en overzichtelijke omgeving. Dit betekent:

- Geen muziek in de ruimte
- Kleine groepjes van maximaal 8 mensen
- Weinig licht
- Duidelijke en voorspelbare oefeningen
- Rustig tempo met ruimte voor pauzes

Voor wie is prikkelarm sporten geschikt?

Rustig sporten is bedoeld voor mensen die gevoelig zijn voor prikkels of behoefte hebben aan een rustige sportomgeving. Dit kunnen zijn:

- Mensen met lichamelijke of neurologische klachten, zoals:
 - Chronische vermoeidheid (ME/CVS)
 - Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
 - Migraine of gevoeligheid voor prikkels
 - Klachten na long covid
- Mensen die anders denken en voelen (neurodivers):
 - Autisme (ASS)
 - AD(H)D
 - Hooggevoeligheid (HSP)
- Mensen met psychische klachten, zoals:
 - Angststoornissen
 - Burn-out of stress
 - Depressie
- Andere mensen die baat hebben bij rust, zoals:
 - Mensen die snel overprikkeld raken
 - Mensen die herstellen van een ziekte of trauma



Waarom is rustig sporten belangrijk?

Voor sommige mensen is een gewone sportschool te druk of te intens. Rustig sporten helpt hen toch in beweging te blijven en zich beter te voelen. Dit zorgt voor:

- Minder stress
- Meer ontspanning en lichaamsbewustzijn
- Betere lichamelijke en mentale gezondheid
- Samen sporten op een fijne, veilige manier

Praktische informatie

Voor wie?

Volwassenen die gevoelig zijn voor geluid, licht, drukte of sociale prikkels (zie 'Voor wie is prikkelarm sporten?'). Curves is een sportclub voor vrouwen, maar omdat deze lessen buiten de gewone openingstijden zijn, zijn mannen van harte welkom.

Wanneer?

- **Woensdag van 13.00 – 14.00 uur**
- **Start: woensdag 7 mei**

Waar?

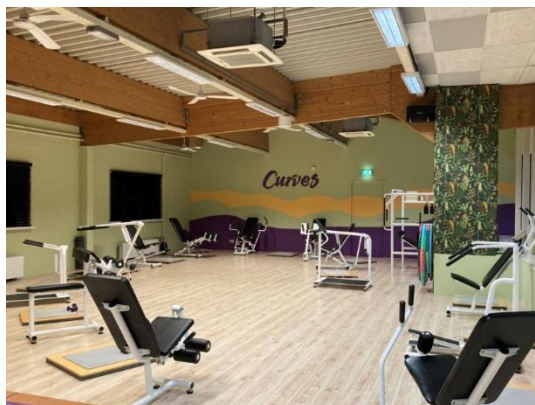
Curves Deventer, in sportcentrum **De Scheg**. Je vindt ons links van de ingang van de ijsbaan, de trappen op.

Kosten

- **Eerste proefles:** Gratis
- **Losse les:** € 8,50
- **10-lessenkaart:** € 80,00
- **20-lessenkaart:** € 150,00

Wat gaan we doen?

- Warming-up
- Oefeningen om sterker en fitter te worden (circuittraining)
- Rekken en strekken
- Na afloop gezellig koffie of thee drinken



Maximaal **8 deelnemers** per les

Begeleiding door een ervaren trainer

Telefoonnummer Curves Deventer: 0570 517074

Aanmelden:

Stuur een e-mail naar deventeroost@curves.nl. Vermeld je naam, adres en geef een korte uitleg waarom je wilt meedoen.

Of meld je direct aan via www.sportindeventer.nl

Bij veel interesse komen er extra lessen! 😊