Programma 21 Dagen Buiten Reset

Overzicht

- Duur: 21 dagen
- Begeleide momenten: 4
- Duur per sessie: ± 45 minuten
- Groep: 3–5 deelnemers
- Locatie: natuurgebieden rond Arnhem

De sessies bestaan uit rustig bewegen, wandelen en eenvoudige kracht- en mobiliteitsoefeningen. Het doel is niet trainen voor prestatie, maar weer ritme en vertrouwen in bewegen opbouwen.

Opbouw van een sessie (±45 min)

1. Start – in beweging komen (10 min)

Rustig wandelen en mobiliteit.

Bijvoorbeeld:

- schouders losmaken
- heupmobiliteit
- lichte ademhalingsoefeningen
- rustig tempo vinden

Doel: lichaam op gang brengen.

2. Blok 1 – eenvoudige kracht (10–12 min)

Lichte oefeningen met eigen lichaamsgewicht.

Bijvoorbeeld:

- squats
- lunges
- step-ups
- lichte core-oefeningen

Rustig tempo, iedereen op eigen niveau.

3. Blok 2 – doorbewegen (10–12 min)

Rustige beweging in de omgeving.

Bijvoorbeeld:

- wandelen
- korte intervallen (rustig tempo)
- heuveltje op
- bewegingsvariaties

Doel: hartslag licht verhogen.

4. Blok 3 – balans en stabiliteit (8–10 min)

Bijvoorbeeld:

- balans oefeningen
- stabiliteit heup en romp
- lichte activatie

5. Afsluiting (5 min)

Rustig uitlopen en korte afronding.

Opbouw van het traject

Sessie 1 – opstarten

Focus:

- lichaam weer laten wennen aan bewegen
- eenvoudige oefeningen
- rustig tempo

Sessies bevatten vooral:

- wandelen
- mobiliteit
- lichte kracht

Tussen de sessies:

- optioneel zelf naar buiten gaan
- korte wandeling of beweging

Geen verplichting.

Sessie 2 – activeren

Focus:

- iets meer variatie
- iets meer beweging
- vertrouwen opbouwen

Sessies bevatten:

- wandelen + oefeningen
- lichte intervallen
- balans en coördinatie

Sessie 3 – verdiepen

Focus:

- bewegen iets langer volhouden
- vertrouwd raken met verschillende oefeningen
- ervaren wat goed werkt voor jou

Sessies bevatten:

- wandelen afgewisseld met oefeningen
- eenvoudige kracht- en stabiliteitsoefeningen
- aandacht voor tempo en herstel

Sessie 4 – ritme vasthouden

Focus:

- vertrouwd bewegen
- herhalen van oefeningen
- ervaren wat goed voelt

Laatste sessie bevat:

- volledige training
- korte terugblik
- hoe je het kunt blijven doen

Wat het programma van je vraagt

- deelname aan 4 begeleide sessies
- bewegen op eigen temp
- geen prestatiedoelen
- geen dagelijkse opdrachten

Benodigdheden

- comfortabele wandel- of sportkleding
- wandel- of hardloopschoenen
- eventueel water en handdoek