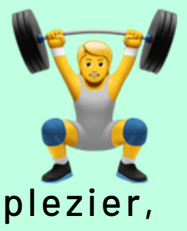
#6 MND CHALLENGE

Wil jij samen met een gezellige groep werken aan je lichamelijke en mentale gezondheid? Dan is dit project iets voor jou! Deze 6 maanden challenge is bedoeld voor jongeren in het eerste en tweede leerjaar van het voortgezet onderwijs. In deze challenge ga je samen mentaal en fysiek sterker worden. Deze challenge is onderdeel van het project Mentaal Welzijn. Hierdoor kan je kostenloos aan het traject deelnemen.

Data	:	12 januari 2027 - 6 juli 2027
Leeftijdsgroep	:	Leerlingen leerjaar 1 en 2 voortgezet onderwijs
Organisatoren	:	Baas over Brein en Aerofitt Duiven
Doel	:	Fysiek en mentaal sterker worden
Aanmelden vóór	:	7 december 2026 (mail naar 6mndchallenge@baasoverbrein.nl)
Startdatum	:	12 januari van 17:00 - 18:00 uur bij Aerofitt in Duiven.
Voorwaarde voor deelname	:	Alleen maar jouw motivatie! Je hoeft het alleen maar leuk te vinden om mee te doen, tussentijds afzeggen is niet de bedoeling :)



IEDERE DINSDAG VAN 17:00- 18:00 UUR



Gedurende deze 6 maanden gaan we wekelijks gezamenlijk sporten! De aandacht ligt op plezier, samenwerking en zelfvertrouwen. We gaan werken aan echte krachtsport bewegingen zoals de squat, duwende- en trekkende bewegingen, tillen, verplaatsen, springen en zelfs kickboksen. Op deze manier zijn we elke week bezig met het verbeteren van je conditie, kracht en snelheid. Deze lessen worden gegeven in de sportschool van Aerofitt in Duiven. Je hoeft nog geen sportervaring te hebben om mee te kunnen doen!



IEDERE MAAND EEN UURTJE SAMEN ZITTEN OM SLIMMER TE WORDEN

Tijdens deze 6 maanden zitten we elke maand een uurtje bij elkaar om kennis op te doen op verschillende gebieden. Voorbeelden van thema's zijn: leren omgaan met stress, uitstelgedrag onder controle krijgen, zelfvertrouwen vergroten, makkelijker vrienden maken en voeding voor een happy lijf en brein. Kortom, allemaal onderwerpen die ervoor zorgen dat jij je (nog) beter in je vel voelt!



TIJDENS DEZE CHALLENGE KRIJG JE DE MOGELIJKHEID VOOR INDIVIDUELE COACHING



Vaak lijkt het spannender dan het is, zo'n individueel gesprek. Tijdens deze gesprekken gaan we aan de slag met een onderwerp waar je hulp bij kan gebruiken. Voor de één zal dit zijn je staande houden in lastige situaties. Voor de ander hoe makkelijker om te gaan met stress of bijvoorbeeld het maken van keuzes of maken van een goede huiswerkplanning. Zie het als een gesprek waar we samen gaan puzzelen hoe jouw leven nog fijner kan worden!

Wil je meedoen aan dit traject? Stuur dan een e-mail met je motivatie naar:
6mndchallenge@baasoverbrein.nl
Wacht niet te lang want er is ruimte voor 12 jongeren!

Vragen? Mail of bel Anita van Baas over Brein
0851307268
6mndchallenge@baasoverbrein.nl

#6 MND CHALLENGE

Wil jij samen met een gezellige groep werken aan een gezonde leefstijl en lekker in je vel zitten? Dan is dit project iets voor jou! Deze 6 maanden challenge is bedoeld voor leerlingen in groep 8.Tijdens deze challenge ontdek je hoe je sterker, fitter en zelfverzekerder kunt worden. Deze challenge is onderdeel van het project Mentaal Welzijn. Hierdoor kan je kostenloos aan het traject deelnemen.

Data	:	12 januari 2027 - 6 juli 2027
Leeftijdsgroep	:	Leerlingen in groep 8 van het basis onderwijs
Organisatoren	:	Baas over Brein en Aerofitt Duiven
Doel	:	Fysiek en mentaal sterker worden
Aanmelden vóór	:	7 december 2026 (mail naar groep8challenge@baasoverbrein.nl)
Startdatum	:	12 januari van 16:00 - 17:00 uur bij Aerofitt in Duiven.
Voorwaarde voor deelname	:	Alleen maar jouw motivatie! Je hoeft het alleen maar leuk te vinden om mee te doen, tussentijds afzeggen is niet de bedoeling :)

🏃‍♀️

IEDERE DINSDAG VAN 16:00- 17:00 UUR

🏋️

Gedurende deze 6 maanden gaan we wekelijks gezamenlijk sporten! De aandacht ligt op plezier, samenwerking en zelfvertrouwen. We gaan werken aan echte krachtsport bewegingen zoals de squat, duwende- en trekkende bewegingen, tillen, verplaatsen, springen en zelfs kickboksen. Op deze manier zijn we elke week bezig met het verbeteren van je conditie, kracht en snelheid. Deze lessen worden gegeven in de sportschool van Aerofitt in Duiven. Je hoeft nog geen sportervaring te hebben om mee te kunnen doen!

🧠

IEDERE MAAND EEN UURTJE SAMEN ZITTEN OM SLIMMER TE WORDEN

Tijdens deze 6 maanden zitten we elke maand een uurtje bij elkaar om kennis op te doen op verschillende gebieden. Voorbeelden van thema's zijn: leren omgaan met stress, uitstelgedrag onder controle krijgen, zelfvertrouwen vergroten, makkelijker vrienden maken en voeding voor een happy lijf en brein. Kortom, allemaal onderwerpen die ervoor zorgen dat jij je (nog) beter in je vel voelt!

🤯

TIJDENS DEZE CHALLENGE KRIJG JE DE MOGELIJKHEID VOOR INDIVIDUELE COACHING

😀

Vaak lijkt het spannender dan het is, zo'n individueel gesprek. Tijdens deze gesprekken gaan we aan de slag met een onderwerp waar je hulp bij kan gebruiken. Voor de één zal dit zijn je staande houden in lastige situaties. Voor de ander hoe makkelijker om te gaan met stress of bijvoorbeeld het maken van keuzes of maken van een goede huiswerkplanning. Zie het als een gesprek waar we samen gaan puzzelen hoe jouw leven nog fijner kan worden!

Wil je meedoen aan dit traject? Stuur dan een e-mail met je motivatie naar:
groep8challenge@baasoverbrein.nl
Wacht niet te lang want er is ruimte voor 12 jongeren!

Vragen? Mail of bel Anita van Baas over Brein
0851307268
groep8challenge@baasoverbrein.nl