

Ga toch fietsen

## Fiets4Fit coach helpt mensen bij herstel burnout en stress



Lekker de wind door de haren, zorgen uit je hoofd en rustig aan op de fiets. (foto: Roel Schutte)

**HOOFDORP - In de vrije natuur lekker fietsen en nieuwe energie op doen. Begeleid door een mental coach van Fiets4Fit leren mensen met burnout, stress en overspannenheid weer te ontspannen en genieten.**

'Wij fietsen in de mooiste natuurgebieden zoals de Kennemerduinen, door de Bollenstreek, langs de Vecht of op de Veluwe. Lekker de wind door de haren, zorgen uit je hoofd en rustig aan op de fiets. Het gaat niet om de snelheid en prestatie, maar vooral om naar buiten te gaan en van de natuur te genieten. Niet thuis blijven zitten met al je zorgen in je hoofd, maar er op uit trekken op de fiets. Bij het fietsen gebruik je veel spieren en je gewrichten worden dan zo

min mogelijk belast. Je kunt rustig opbouwen want we starten met anderhalf uur fietsen en daarna een half uur coachen. Wij halen je met de auto op, zodat we al snel in de mooiste gebieden kunnen starten. De eigen fiets gaat mee en als het geen fietsweer is dan wordt er sportief gewandeld of een Nordic Walking tocht gemaakt. Zo kom je toch in beweging!', vertelt Truus Alleman. 'Door de combinatie van fysieke training op de fiets en mental

coaching en ontspanning in de natuur kan je zelf de touwtjes in handen nemen over je burn-out proces. Op deze wijze werken we aan het herstel van de balans tussen draagkracht en draaglast, het aanleren van sociale vaardigheden die terugval kunnen voorkomen en het verhogen van het zelfvertrouwen. Het doel is om weer vitaal terug te keren in het werk met dat verschil dat je weet wat je wilt en wat je kunt. Sommige mensen starten zelfs na een burn-out met een compleet nieuwe baan', besluit Truus.  
**Voor meer informatie:**  
[www.fiets4fit.nl](http://www.fiets4fit.nl) of 023-5269599.