

# Bewegen is voor mij...

Zo'n 40% van de werkende Nederlanders beweegt onvoldoende. NISB wil de duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en gezondheid van werknemers vergroten. De hoofdpersonen in deze rubriek laten zien hoe bewegen hen (op de werkvloer) helpt.

Op [www.nisb.nl/werk](http://www.nisb.nl/werk) is meer informatie te vinden over de duurzame inzetbaarheid van werknemers. De BRAVOtheek bevat tal van projecten, aanpakken en workshops die helpen bij gezondheidsstimulering.



Robert Weilers, mede-eigenaar hotel

## ... RUST VINDEN

"Ik heb altijd al gesport, onder meer fitness en steps choreografie. Het laatste half jaar ben ik veel meer gaan sporten. Ik heb een lichte vorm van een depressie en ik las op internet dat sport helpt voor de vorm die ik heb. Door meer te sporten probeer ik mijn depressie te boven te komen zonder medicatie. Ik volg onder meer running therapie in Amsterdam. Onder begeleiding doe ik aan duurloop met als voornaamste doel mijn spanning kwijt te raken. Als ik me niet zo goed voel, ga ik een stukje hardlopen of wandelen. Ik word er rustiger van en dat gevoel blijft lang hangen. Sporten biedt natuurlijk geen kant-en-klare oplossing, maar wel een stuk verlichting. Het pept mij voor langere tijd op, zodat ik mijn dag veel beter doorkom en dus ook mijn werk beter aankan."

**'Sporten verhelpt mijn depressie niet, maar het biedt wel verlichting'**