

Groepscursus Runningtherapie



**Wilt u uw spanningen kwijt-
raken? Beter slapen en
stress verminderen? Dan is
deze cursus wat voor u.**

Regelmatig hardlopen

Steeds meer mensen ontdekken hoe prettig het is om regelmatig hard te lopen. Zeker wanneer u de hele dag intensief werkt, is hardlopen een doeltreffende manier om spanningen kwijt te raken en uw hoofd leeg te maken. Hardlopen wordt ook gebruikt als mogelijkheid om psychische klachten te behandelen. Dit noemen we runningtherapie. Of u nu sportief of minder sportief bent aangelegd,

runningtherapie is voor iedereen een mogelijkheid om verantwoord in beweging te komen en zichzelf beter te gaan voelen.

Wat is runningtherapie?

Runningtherapie is het therapeutisch rustig opbouwen van hardlopen voor mensen met een depressie of andere psychische klachten. Het is een rustige duurloop waarbij u geen prestatie hoeft te leveren

Runningtherapie

U traint 1 tot 2 keer in de week gedurende 12 weken.

maar gewoon plezier mag beleven aan de inspanning.

Hoe ziet de training eruit?

Eerst krijgt u een intake met de fysiotherapeut/oefentherapeut. Daarna traint u gedurende twaalf weken in een groep. De eerste zes weken traint u twee keer per week onder begeleiding, de tweede zes weken een keer per week onder begeleiding. Tot slot is er drie maanden later een eindevaluatie.

Wat is het doel hiervan?

Runningtherapie kan u op weg helpen naar herstel en welbevinden. Het geeft u motivatie, inspiratie en kracht, zodat uw plezier in het leven toeneemt. Door het lopen versterkt u uw hart- en vaatstelsel en daarmee uw gezondheid. Ook brengt het lopen uw gedachten tot rust. Hierdoor voelt u zichzelf een vrijer en opgewekter mens.

Wat houdt het in?

Het therapeutisch rustig opbouwen van hardlopen onder begeleiding van de fysiotherapeut. Het is een rustige duurloop waarbij u geen prestatie hoeft te leveren.

Voor wie?

Heeft u depressieve of andere psychische klachten zoals:

- angststoornissen;
- psychosomatische klachten;
- stress; vermoeidheid;
- hyperactiviteit; slaapproblemen;
- agressie/impulsiviteit;
- middelenmisbruik;
- specifieke lichamelijke klachten.

En wenst u deze problemen actief samen met de hulpverlener aan te pakken? Dan komt u in aanmerking voor runningtherapie. De therapie kan ook worden ingezet als preventieve maatregel ter voorkoming van depressieve gevoelens of een lage zelfwaardering.

Waar?

De cursus wordt gegeven in Woensel-Zuid (Stroomz Orion).

Deelname

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met:

- Stroomz Sibelius: Stijn Gevers (fysiotherapie) T. (040) 711 71 40
- Stroomz Orion: Dorien Hoogveen-Slaats (fysiotherapie) T. (040) 711 63 40

E. d.slaats@stroomz.nl