

## RUNNING THERAPY

*Hardlopen om je beter te voelen!*

### Wat is Running Therapy?

Running Therapy is het (therapeutisch) inzetten van een rustige duurloop training met het doel op een ontspannen manier te bewegen en je lichaam beter te laten herstellen van je dagelijkse (werk)belasting. Het gaat hierbij niet om de prestatie, maar gewoon je schoenen aantrekken, letterlijk de drempel over en naar buiten!

### Wat zijn effecten van Running Therapy?

- afname van negatieve gevoelens
- je fysiek en mentaal beter voelen
- meer zin om dingen te doen
- meer tijd en aandacht voor jezelf
- toename in zelfvertrouwen
- gezonder leefpatroon
- beter slapen
- meer energie

### Voor wie is Running Therapy bedoeld?

Ontspannen hardlopen bevordert zowel je lichamelijke als je geestelijke gesteldheid. Je wordt er sterker van en het beïnvloed je stemming positief. Om die reden wordt Running Therapy ingezet in de behandeling van mensen met stress gerelateerde klachten, zoals rug- en nekklachten, vermoeidheidsklachten, slaap- en concentratiestoornissen of (lichte) depressie. Ook voor mensen die geen klachten hebben maar zoeken naar een betere balans tussen werk en herstel, is Running Therapy een goede en leuke manier om dit te bereiken.

### Het programma Running Therapy is als volgt opgebouwd:

- Intake gesprek met conditietest
- Individuele training (1x)
- 11 groepstrainingen
- Wekelijks minimaal 1 zelfstandige training
- Out take met loopplan
- Duur van het totale programma: 11 weken
- De maximale groepsgrootte is 8



Meer informatie? [info@fysiocompanycare.nl](mailto:info@fysiocompanycare.nl) 040 237 68 38