

RUNNING THERAPY

Hardlopen om je beter te voelen!

Wat is Running Therapy?

Heel simpel, rustig hardlopen. Het doel is op een ontspannen manier te bewegen waardoor je zowel fysiek als mentaal beter kan 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?

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

Voor wie is Running Therapy bedoeld?

Ontspannen hardlopen bevordert zowel je lichamelijke als je mentale 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 individuele programma Running Therapy is als volgt opgebouwd:

- Intake gesprek + oriënterende looptest

- Individuele trainingen met running therapeut (1x per week)
- Zelfstandige trainingen (1 a 2 x per week)

- Out take met evaluatie en invulling zelfstandig vervolg
- Totaal 6-12 weken

Het groepsprogramma Running Therapy is als volgt opgebouwd:

- Intake gesprek + oriënterende looptest
- Individuele training (1x)

- 11 groepstrainingen
- zelfstandige training (1 a 2 per week)

- Out take met evaluatie en invulling zelfstandig vervolg
- Duur van het totale programma: 11 weken
- De maximale groepsgrootte is 8

Op dit moment wordt het groepsprogramma niet aangeboden.

