

Trainer:

Ik heb als trainer een opleiding genoten op het gebied van runningtherapie. Ik ben inmiddels ruim 10 jaar werkzaam als eerstelijns psycholoog en ik ben een ervaren hardloper.

Waar:

De runningtherapie vindt plaats in Druten en in Ewijk.

Kosten:

De kosten bedragen € 15,00 per keer of kunnen gedeclareerd worden bij de ziektekostenverzekeraar.

Aanmelding:

U kunt zich aanmelden bij Jan Hin
telefoon: 06-23574223 of e-mail:
j.hin2@kpnplanet.nl.

Running therapie



Samen op weg.....

Wat is runningtherapie?

Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van rustig(hard) lopen ten behoeve van mensen met een milde psychische klachten zoals stemmings-, angst- of (chronische) lichamelijke klachten.

Runningtherapie is geen wondermiddel. In een aantal gevallen is runningtherapie onderdeel van een multidisciplinaire behandeling waarbij ook medicatie en/of gesprekken deel uitmaken

Waarom runningtherapie?

Bij runningtherapie worden haalbare doelen gesteld. U zorgt er **zelf** voor dat het weer beter met u gaat. Door met een schema te werken merkt u dat u met de week vooruitgaat. Dit geeft zelfvertrouwen en ook minder gevoelens van hulpeloosheid, waardoor u zich beter gaat voelen.

U loopt in een groep waardoor u ook van elkaar kan leren en elkaar kan stimuleren.

Verwijzing:

Doorgaans wordt u door uw huisarts naar mij verwezen. U kunt echter ook zelf contact met mij opnemen.

De training:

U gaat tweemaal per week onder begeleiding van de runningtherapeut lopen. We beginnen altijd met een warming up en sluiten af met een cooling down. Op deze manier worden alle spieren "gesmeerd". Van de deelnemers wordt verder gevraagd om nog een keer in de week te lopen. Na afloop van de cursus is instroom in een loopgroep desgewenst mogelijk.

