



Cursus Runningtherapie



Voor meer informatie en/of inschrijving kunt u terecht bij;

Fysiomaatwerk Schijndel
Praktijk van Berkel
Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel
073-5475454
schijndel@fysiomaatwerk.nl



Cursus Runningtherapie

Zit u niet lekker in uw vel en bent u op zoek naar een actieve en effectieve manier om uw situatie te verbeteren? Dan is de cursus Runningtherapie iets voor u.....

Voor wie is de cursus Runningtherapie?

Wanneer u last heeft van een depressie, burn-out, angst en panieklachten, chronisch vermoeidheidssyndroom of niet-specifieke lichamelijke klachten. Uit wetenschappelijk onderzoek is namelijk gebleken dat hardlopen (in combinatie met medicatie en/of gesprekstherapie) effectief kan zijn om uw angst, spannings, en/of depressieve gevoelens te verminderen. Tijdens het hardlopen leert u om op een ontspannen manier lichamelijk actief te zijn. Er worden lichaamseigen stoffen aangemaakt zoals endorfine en serotonine. Deze stoffen hebben een positieve invloed op uw psychische gesteldheid. Hardlopen zorgt ervoor dat uw conditie en algehele gesteldheid verbeteren. U verhoogt de belastbaarheid van uw spieren en gewrichten. Door deel te nemen aan de cursus Runningtherapie leert u inzicht te krijgen in uw eigen fysieke mogelijkheden en ervaart u persoonlijke "succesmomenten" door loopdoelen te bereiken. Dit kan uw zelfvertrouwen verhogen. Door lichamelijk actief te zijn krijgt u meer energie en uw stemming verbetert. Bovendien biedt hardlopen afleiding waardoor u minder piekert.

Wat houdt cursus Runningtherapie in?

De cursus Runningtherapie bestaat uit 24 looptrainingen. Er wordt twee keer per week in groepsverband getraind. Tijdens de trainingen wordt hardlopen afgewisseld met wandelen (rustige duurloop) zodat u na 12 weken ongeveer een half uur aaneengesloten kunt hardlopen. Elke looptraining duurt 60 minuten waarbij we een uitgebreide warming-up doen, een loopschema uitvoeren en daarna eindigen met een cooling-down. De looptraining wordt altijd aangepast aan uw eigen (beweeg) mogelijkheden, zodat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen aan de cursus. Voordat u begint met de looptrainingen krijgt u eerst een individuele intake waarbij u vragenlijsten invult en er een korte beweegttest wordt uitgevoerd. Aan de hand daarvan worden uw persoonlijke doelen vastgesteld. Na elke looptraining vult u een hardloop logboek in en na zes weken vindt een evaluatie plaats. Hierdoor worden uw (fysieke en mentale) vorderingen continu bijgehouden. Na 12 weken vindt er een eindevaluatie plaats. Daarbij wordt er ook informatie gegeven over mogelijke doorstroom naar een loopvereniging, sportschool of individueel loopschema om uw nieuwe actieve leefstijl vast te houden.

Wie begeleidt de cursus en waar kan ik deze volgen?

De begeleiding is in handen van goed opgeleide fysiotherapeuten en bewegingstherapeuten. Zij begeleiden de intake, looptrainingen en evaluaties. Tijdens de looptrainingen geven ze informatie over looptechnieken, blessurepreventie, hartslagmeting, voeding, etc. De cursus Runningtherapie kunt u volgen bij Fysiomaatwerk, praktijk van Berkel in Schijndel. Voor exacte cursustijden kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Wat kost de cursus Runningtherapie?

De kosten voor deelname aan de cursus bedraagt € 250,- voor 24 looptrainingen inclusief een uitgebreide individuele intake en eindevaluatie. De 24 looptrainingen vinden in een periode van 12 weken plaats tenzij anders is afgesproken. Bij vroegtijdig stoppen van de cursus vindt geen restitutie van het cursusgeld plaats.

Wat heb ik nodig voor de cursus?

Draag makkelijk zittende sportkleding en schoenen (het liefst met demping) zodat u actief bezig kunt zijn. Wij zorgen voor reflecterende hesjes en lampjes om veilig te kunnen trainen wanneer het buiten donker is.

Voor meer informatie en/of inschrijving zie achterkant folder.