



Running therapie

Algemeen

Running therapie is het leren plezier ervaren in hardlopen, rustig opgebouwd. Bewegen vermindert klachten zoals depressie, stress en burn-out en vergroot vertrouwen en welbevinden.

Doel

In 12 weken leert u opbouwen naar 2–3 keer per week 30–40 minuten hardlopen, met aandacht voor techniek, ademhaling en ontspanning.

Voor wie?

Geschikt bij angst, depressie, stress, burn-out, lusteloosheid, slaapproblemen en slechte conditie.

Wat kunt u verwachten?

Na intake met doelen en fitheidstest krijgt u begeleiding van een runningtherapeut. Er wordt gewerkt aan loopscholing, houding, ademhaling en verschillende ondergronden. U loopt daarnaast zelfstandig 1–2x per week. Aan het eind vindt evaluatie plaats met vervolgmogelijkheden (bijv. zelfstandig doorlopen of aansluiten bij een groep).