

ContentLopen is onderdeel van



“VOOR (MEER)
BALANS
IN HET DAGELIJKS
LEVEN!”

RUNNINGTHERAPIE
“brengt je in beweging”

WAT IS RUNNINGTHERAPIE?

Runningtherapie is een cursus waarin je leert ontspannen door te lopen op een specifiek inspanningsniveau. Hierdoor ga je een andere vermoeidheid ervaren dan dat stress of spanningen je geven. Deze vermoeidheid geeft juist energie waarmee je later die dag iets kunt doen.

VOOR WIE IS RUNNINGTHERAPIE?

Runningtherapie is voor iedereen die behoefte heeft aan (meer) balans in het dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan een burn-out, depressie, hyperactiviteit en stoornissen in het autistisch spectrum. Ook lusteloosheid, gevoelens van onbehagen, een te 'vol' hoofd en ontevreden zijn over jezelf, zijn met Runningtherapie positief te beïnvloeden. Wellicht spreekt het doel van Runningtherapie je simpelweg aan en mankeer je niets. Runningtherapie helpt en is mogelijk ook iets voor jou!

WAT GA JE DOEN?

Wandelen, snelwandelen, joggen of hardlopen zijn mogelijkheden om het inspanningsniveau te bereiken waar jij je goed bij gaat voelen. Wat je doet is afhankelijk van waar je in iedere afzonderlijke training toe in staat bent. Tijdens een training ga je dus lopen op je eigen niveau en niet persé joggen of hardlopen.

Je wordt gedurende de cursus gestimuleerd om minimaal één keer per week zelfstandig te trainen. Wekelijkse coachingsmails van de Runningtherapeut gaan jou daarbij helpen. Uiteindelijk vergroot jij je vertrouwen dermate dat je voldoende controle ervaart om zelfstandig energie te creëren die je nodig hebt. Of je (snel)wandelen, joggen of hardlopen nu wel of niet leuk vindt, het helpt jou om je beter te voelen. Het geeft je energie! Je blijft het doen!

VORM

Je traint een uur in een groep met maximaal 5 andere deelnemers. Tijdens een training wordt er voor gezorgd dat de groep als groep start en afsluit. Na een gezamenlijke warming-up, waarin er ruimte is voor evaluatie van de week, lopen we een training. Ieder op zijn of haar eigen niveau. Door coaching wordt er voor gezorgd dat men elkaar tegenkomt of bij elkaar blijft.

Er is aandacht voor ademhaling- en looptechniek. Tot slot kunnen in een gezamenlijke cooling-down ervaringen worden gedeeld.

De trainingsgroep is een doorlooptgroep. Dit betekent dat er wekelijks deelnemers kunnen instromen of een traject afronden. Individuele Runningtherapie is ook mogelijk. Voor informatie hierover kun je contact opnemen met ContentLopen.

LOCATIE EN KOSTEN

Locatie: Landgoed Heijbroeck, Hazenstraat in EERSEL

Een (verplichte) intake kost €35,00

Trainingen kosten €18,50 per training.

Een cursus duurt 3 maanden

1x per week

Inclusief logboek, coachingsmail per training, een evaluatiegesprek bij afsluiting van je traject en een vrijwillige terugkom training.

VOOR INFORMATIE EN AANMELDING

ContentLopen (van MERAS Fysiotherapie)

Gebint 1f, 5521WD in EERSEL

Telefoonnummer: 0497-530383

emailadres: info@merasfysiotherapie.nl

<https://www.merasfysiotherapie.nl/revalidatie-en-sport/running-therapie/>

RUNNINGTHERAPEUT

Jeroen Panhuizen (tevens sportfysiotherapeut)

NETWERKPARTNERS

Huisartsen en Praktijkondersteuners

Psychologen

Sportschool Fit Factory Eersel

Personal Trainers

Looptrainers/-coaches

