

Voor wie?

Runningtherapie is voor mensen die om verschillende redenen niet makkelijk en op eigen kracht tot bewegen komen. Runningtherapie is te overwegen wanneer je last hebt van:

- Depressie
- Burn-out en overspannenheid
- Angst- en panieklachten
- Stress
- Slechte lichamelijke conditie
- Vermoeidheid en lusteloosheid
- Slapeloosheid
- Onverklaarbare lichamelijke klachten

Je hoeft geen loopervaring te hebben om toch te kunnen deelnemen aan runningtherapie.

Programma

Runningtherapie is een 12 weken durend programma waarbij u 1 keer per week in groepsverband en wordt begeleid door runningtherapeut Ruud Tielsema.

Deze periode wordt voorafgegaan door een intakegesprek waarin er kort kennis wordt gemaakt en welk doel er zal worden nagestreefd. Naast de wekelijkse groepstraining wordt van jou verwacht dat je 2 a 3 keer per week zelfstandig gaat oefenen aan de hand van een door ons verstrekt trainingsschema. Hierin zullen ook de ademhalings- en TaiChi oefeningen opgenomen worden.

Na 6 en 12 weken evalueren we de resultaten, hoe de cursus is verlopen en hoe we hier een passend vervolg op kunnen geven.

Een vervolg kan zijn dat je zelfstandig verder gaat, je aansluit bij een regulier loopgroep, naar een sportschool gaat of verder gaat met runningtherapie.

Praktische zaken?

Kosten startpakket particulier (Prijzen inclusief BTW)

- Intake gesprek +
- In groepsverband trainen (12x)+
- Begeleiding 260,- euro*
- Losse of vervolg deelname runningtherapie of loopgroep 15,- euro
- Strippenkaart losse of vervolg deelname runningtherapie of loopgroep (12 x1 uur) 150,- euro
- Individuele begeleiding of intake, per uur 60,- euro

* bij betaling volledige bedrag bij aanvang 10 euro korting

Kosten zakelijk

Vraag naar mogelijkheden. Afhankelijk van het aantal deelnemers en omvang van de begeleiding kunnen wij u passend voorstel doen die aansluit op uw behoefte.

Data en Tijden

Zie voor data en tijden onze web-site. Training vinden plaats in de buitenlucht.

Locatie

De startlocaties zijn in Driebergen en Doorn. Zie voor adres en routebeschrijving onze web-site.

Kleding

Speciale loopkleding en/of -schoenen is niet nodig. Gewone sportschoenen en -sportieve kleding is voldoende.

Voor meer info: www.run4bodyandmind.nl



20150301v10

Runningtherapie

Utrechtse Heuvelrug

Wil je minder last hebben van stress, piekeren, spanningen en onduidelijke lichamelijke klachten. Je lekkerder voelen in je lijf, beter kunnen concentreren en vooral ook meer energie hebben, wie wil dat nou niet?



Door regelmatig hard te lopen bevordert je niet alleen de lichamelijke conditie, maar het heeft ook een positief effect op je gevoel van eigenwaarde. Je komt letterlijk en figuurlijk sterker in je schoenen te staan.

Als enthousiast runningtherapeut en coach zet ik graag persoonlijk samen met jou, de eerste stappen op weg naar een betere balans tussen hart en hoofd, tussen inspanning en ontspanning.

Meer weten over wat runningtherapie voor jou kan betekenen? Lees eerst deze folder rustig door en trek dan de stoute (hardloop) schoenen aan en neem contact op om jou eerste loopsessie te doen.



Wat is Runningtherapie?

Mentaal voordeel

Runningtherapie is ontstaan vanuit de ervaring dat regelmatig hardlopen niet alleen een positieve invloed heeft op de lichamelijke conditie, maar dat het ook op psychisch vlak rust en ontspanning oplevert. Mensen die regelmatig hardlopen merken o.a. dat het je hoofd 'leeg' maakt, je meer ontspannen bent na de fysieke inspanning, beter slaapt en je je opgewekter voelt.

Middel tegen depressie

Het is o.a. wetenschappelijk bewezen dat runningtherapie heilzaam werkt voor mensen met een depressie. Maar regelmatig in een rustig tempo hardlopen is over het algemeen, voor iedereen, een gezonde en actieve manier om psychische spanningen en klachten te verminderen.

Ontspanning na inspanning

Bij runningtherapie gaat het niet zozeer om het leveren van een prestatie, alswel om het gaan ervaren van plezier en ontspanning tijdens en na het hardlopen.



Onderdelen

Duurloop tempo

Bij runningtherapie wordt een rustige duurloop ingezet om mensen met stressgerelateerde of psychische klachten, verder te helpen. Onder de rustige duurloop wordt verstaan dat er in een rustig tempo gelopen wordt, waarbij men nog een gesprek kan voeren. In dit tempo wordt getraind om de conditie zo efficiënt mogelijk op te bouwen. In tegenstelling tot een intensievere belasting van spieren, pezen en gewrichten, wordt met een rustige duurloop voorkomen dat er gemakkelijk blessures ontstaan.



Ademhaling, buitenlucht en een groene omgeving

Naast het feit dat bij hardlopen het hele lichaam wordt gebruikt om vooruit te komen, is het bewust worden van, en oefenen met de ademhaling een belangrijke aspect in het looptraject. De natuurlijke omgeving en de buitenlucht vormen andere componenten die bijdragen aan ontspanning en je blikveld verruimen.

Ontspannings oefeningen

Om je lichaam en geest beter ontspannen oefen je in elke training een aantal eenvoudige ontspannings oefeningen uit de Tai Chi. Deze kan je vervolgens thuis en op ieder moment van de dag toepassen.

Effecten

Korte termijn

- een opgewekt, voldaan gevoel
- meer zelfwaardering
- gevoel van zelfbeschikking; een actieve, ondernemende houding
- ontspanning ervaren terwijl je actief bezig bent
- sneller herstel na een fysieke inspanning

Lange termijn

- een verbeterde algemene conditie
- meer energie en levensvreugde
- een beter functioneren van hart en bloedvaten
- een verbeterde longfunctie en ademhaling
- betere nachtrust
- vermindering van psychosomatische klachten
- afname van angst
- een actievere, positieve levenshouding
- meer concentratie en rust in het hoofd
- meer bewustzijn voor de eigen lichaamssignalen

Bijwerkingen

Stepped care beleid

Hardlopen heeft nauwelijks negatieve bijwerkingen en past dus heel goed in het kader van een stepped care beleid (= beginnen met behandelen bij de stap met de minste bijwerkingen).

Spierpijn

Hardlopen vraagt om een lichamelijke inspanning en zal dus regelmatig ook aanvoelen als hard werken. Zeker in het begin kan spierpijn als een nadelig effect van het hardlopen worden ervaren. Anderzijds kan het ook fijn zijn te weten dat je iets gepresteerd hebt. Al vrij snel zal het lichaam gewend raken aan de opbouwende trainingsprikkel en zal ook de drempel om te gaan lopen kleiner worden.