



# RUNNINGTHERAPIE

## GROEPSTRANING VOOR MENSEN DIE OP EEN ACTIEVE MANIER AAN DE SLAG WILLEN MET HUN PSYCHISCHE KLACHTEN

- Voor wie:** deze training is bedoeld voor mensen die meer energie willen hebben, zich vrolijker en minder gespannen willen voelen en die dit op een actieve manier voor elkaar willen krijgen.
- Doel:** Tijdens runningtherapie leer je om in 30 tot 60 minuten invulling te geven aan hardlopen, met als voornaamste doel het voorkomen of verminderen van psychische klachten. Mensen die regelmatig bewegen hebben minder last van stress en andere klachten, slapen beter en zitten lekkerder in hun vel. Je hoeft geen ervaring te hebben met hardlopen om deel te kunnen nemen. Je werkt ernaar toe dat je zelfstandig een gezond beweegpatroon kan onderhouden.
- Wat:** Na een intake ga je 10 weken aan de slag. Elke week bouw je rustig je vaardigheden op onder begeleiding van een ervaren runningtherapeut/GZ psycholoog. Je spreekt eens per week af om samen te lopen met de groep en oefent daarnaast nog twee keer in de week zelfstandig.
- Waar:** je traint op wisselende plekken in Oosterhout en omgeving. We spreken altijd buiten af, weer of geen weer.
- Kosten:** de kosten van de training bedragen € 300,-. Enkele verzekeraars vergoeden (een deel van) de runningtherapie.
- Hoe:** wil je deelnemen aan een training? Overleg dan met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Zijn zij van mening dat de training bij je past? Dan kunnen zij je aanmelden. Een medewerker van De Hoofdzaak zal hierna zo spoedig mogelijk contact met je opnemen om een intakegesprek te plannen.
-