



Zit u niet lekker in uw vel?
Voelt u zich lusteloos of moe?
Wellicht is

Runningtherapie

iets voor u!

Wat is Runningtherapie?

Runningtherapie is een rustige manier van hardlopen om gevoelens van stress, angst en vermoeidheid te verminderen. Uw stemming zal verbeteren. Kortom; u zult zich beter voelen.

Met Runningtherapie leert u binnen een termijn van 10 weken minimaal 20 minuten aaneengesloten hard te lopen.

Waarom hardlopen?

Hardlopen kan iedereen leren. Je kunt overal hardlopen op elk willekeurig tijdstip. Binnen een korte tijd heeft u veel resultaat. Mensen die regelmatig hardlopen geven aan dat ze tijdens en na het hardlopen ontspannen en dat hun hoofd leeg raakt.

Voor wie is Runningtherapie?

Runningtherapie is geschikt voor mensen die het lastig vinden om op eigen kracht tot bewegen te komen. Wanneer u last heeft van de volgende verschijnselen, kan Runningtherapie iets voor u zijn:

- Depressiviteit en/of stemmingswisselingen
- Burn-out, stress of overspannenheid
- Angst- en paniekaanvallen
- Onverklaarbare vermoeidheidsklachten
- Slechte lichamelijke conditie
- Lusteloosheid
- Slapeloosheid

U hoeft géén ervaring te hebben in hardlopen.

Wat moet ik me voorstellen bij een Runningtherapie?

We starten met een intake. Tijdens de intake leren we elkaar kennen, bespreken we wat we van elkaar verwachten en stellen we samen uw doelen op. Gedurende 10 weken loopt u één keer per week begeleid door Monique Zwartjes, beweegcoach en runningtherapeut. Daarnaast wordt er verwacht dat u 2 tot 3 keer per week zelfstandig gaat oefenen. Daarvoor krijgt u een verantwoord opgebouwd schema mee. Na 10 weken evalueren we hoe de training is verlopen en hoe u er een passend vervolg aan zou kunnen geven.

Hoe neem ik contact op?

U kunt een mail sturen naar:
info@momovesyou.nl

