

## Hoe ziet de RunningTherapie eruit?

RunningTherapie is het leren plezier hebben in beweging (hardlopen). Het zeer rustig opbouwen van het hardlopen is kenmerkend voor RunningTherapie.

Je doet een rustige duurloop waarbij je geen prestatie hoeft te leveren maar gewoon plezier beleeft aan de inspanning waartoe je jezelf hebt uitgedaagd.

De rustige duurloop zal gedurende de therapie wel in afstand toenemen wat een gunstig effect heeft op o.a. de aanmaak van dopamine, endorfine, serotonine en op de afname van de afgifte van cortisol (stresshormoon). Hierdoor neemt de stresstolerantie toe en verbetert je stemming.

## RunningTherapie in de praktijk

RunningTherapie is een cursus van 12 weken waarbij de cursist gedurende die periode intensief wordt begeleid en gecoacht om hierna bij reguliere loopgroepen of op eigen kracht verder te gaan met hardlopen. Een betere gezondheid en de vele positieve bijwerkingen van RunningTherapie zullen klachten doen verminderen en soms zelfs helemaal doen verdwijnen.

[www.runningtherapiedrenthe.eu](http://www.runningtherapiedrenthe.eu)

## Kosten

Kosten groepstraining (24 lessen) € 225,-.  
Kosten individuele begeleiding € 29,95 per uur.

Groeps cursus bedrijven maximaal 10 personen op aanvraag.

De kosten van de cursus worden nog niet vergoed door zorgverzekeringen.

## Contact

Alida Wolters en Jans Kuik  
RunningTherapie Drenthe  
Zwienhemsdijk 2  
9464 TG Eexterzandvoort  
T: (06) 512 68 265 en (06) 127 21 162  
E: [info@runningtherapiedrenthe.eu](mailto:info@runningtherapiedrenthe.eu)  
W: [www.runningtherapiedrenthe.eu](http://www.runningtherapiedrenthe.eu)



# RunningTherapie

Een laagdrempelige en kortdurende therapie



Jans Kuik - Runningtherapeut  
Alida Wolters - Fysiotherapeut

## Wat is RunningTherapie?

RunningTherapie is het therapeutisch inzetten van de 'rustige duurloop' ten behoeve van mensen met een depressie of andere psychische klachten.

Bij RunningTherapie Drenthe kun je verantwoord en ontspannen gaan hardlopen onder deskundige begeleiding van een ervaren runningtherapeut.

Of je nu sportief of minder sportief bent aangelegd runningtherapie is voor iedereen een mogelijkheid om verantwoord in beweging te komen en je beter te gaan voelen.

## Wat doet RunningTherapie?

RunningTherapie biedt je de mogelijkheid de weg te vinden naar herstel en welbevinden. RunningTherapie geeft je motivatie, inspiratie en kracht zodat je plezier in je leven toeneemt.

Door het lopen versterk je niet alleen je hart- en vaatstelsel en daarmee je gezondheid maar breng je vooral ook je gedachten tot rust. Dit heeft tot gevolg dat je je een vrijer en opgewekter mens voelt.



Natuurlijk lost RunningTherapie niet alle problemen op, maar uit diverse onderzoeken is wel gebleken dat RunningTherapie goed werkt.

Niet voor niets zeggen alle psychologen dat consequent bewegen heilzaam voor je is.

## RunningTherapie helpt bij:

- ✓ een depressie of sombere gevoelens
- ✓ herstel van een burn-out
- ✓ het ontwikkelen en vasthouden van een gezonde levensstijl
- ✓ het verminderen van overgewicht
- ✓ lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijk aanwijsbaar lichamelijk probleem te vinden is (psychosomatische klachten)
- ✓ het leren omgaan met je agressie
- ✓ het verbeteren van een slechte lichamelijke conditie
- ✓ het verminderen van angstklachten of paniekaanvallen
- ✓ terugvalpreventie voor een depressie of burn-out

