



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl



versie 11/2018

RUNNING THERAPIE



RUNNING THERAPIE

Kinese Fysiotherapeuten verzorgt in samenwerking met Running Therapeut Magriet Taselaar een cursus Running Therapie.

Voor wie

Running Therapie is een landelijk actief beweegprogramma geschikt voor personen met o.a. milde depressieve klachten, burn-out en andere psychische overbelastingen.

De laatste jaren wordt hardlopen steeds meer ingezet als hulpmiddel bij mensen met psychische klachten. Het is bewezen dat bewegen een positief effect heeft op lichaam en geest.

De bedoeling van het programma is de psychische symptomen en verschijnselen te verlichten via het uitvoeren van lichamelijke inspanningen. Dat kan beginnen met een wandelprogramma wat opgevoerd gaat worden tot rustige stukken hardlopen. Als resultaat kan een verbeterde conditie, ontspanning en een fitter gevoel bijdragen aan het herstel van het klachtenbeeld.

Hardlopen is goed voor de conditie, je voelt je sterker en vitaler, zowel lichamelijk als geestelijk.

Wanneer

Vrijdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur

Waar

Startlocatie:
Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

De groep zal bestaan uit circa 4-6 personen.

De Running Therapie op de vrijdagmorgen zal plaatsvinden onder begeleiding van Running Therapeut Magriet Taselaar.

Zij zal ondersteund worden door Psychosomatisch Fysiotherapeut Ronald Hummel, werkzaam bij Kinese Fysiotherapeuten.

Kosten

Over de kosten kunt u meer informatie krijgen op

www.kameleon-loopbegeleiding.nl

of even bellen met Magriet Taselaar:
06-51140603

Meer informatie over de looptraining kan verkregen worden via:

- Kinese Fysiotherapeuten:
Ronald Hummel, psychosomatisch fysiotherapeut of Bert Guns (0596-613066).
- Running Therapeut Magriet Taselaar:
0595-433869 of 06-51140603

Ook kunt u meer informatie vinden op de website van Magriet Taselaar:

www.kameleon-loopbegeleiding.nl

