

## RUNNINGTHERAPIE

### *beweging op recept*

Mensen met depressieve klachten kampen vaak met vermoeidheid, spanningsklachten en een slechte conditie. Runningtherapie is erop gericht om door middel van een goed opgebouwd loopprogramma inactiviteit en depressie te doorbreken. Bij runningtherapie wordt looptraining toegepast, variërend van wandelen tot duurloop.



Fysio-Actief  
Kleinzand 147 - 149 • Sneek

Sportpark Schuttersveld  
Thomas Zandstrastraat 1 • Sneek

T 0515 - 43 43 55  
E [info@fysio-actief.nl](mailto:info@fysio-actief.nl)

### de eerste lijn

...n van de behandelmo-  
...essiezorgproject 'Kiezen  
...geving. In deze samen-  
...apie meestal een aanvul-  
...ng van huisarts, psych-  
...trische verpleegkundige,  
... kan ook op zichzelf  
...n.

...mning en zelfvertrouwen  
...depressieve klachten te  
...uw uithoudingsvermogen  
...en zult u zich lichamelijk  
...r gaan voelen.

### ...men?

...nodig van de huisarts. De  
...raar vergoedt de behan-  
...nd verzekerd bent. Het is  
...tieveerd bent om deel te  
...n hardloopschoenen en  
...ling nodig om mee te

doen. Er mogen geen medische beperkingen zijn die (hard)lopen belemmeren.

Voor aanmelding kunt u contact opnemen met Ilse Bootsma, running- en fysiotherapeute.

- **Tijden:** Maandag- en donderdagmiddag, 13.00-14.00 uur
- **Plaats:** Fysio-Actief Schuttersveld en atletiekbaan Horror
- **Start:** U kunt elk moment instappen

### Intake

Tijdens de intake maakt u kennis met de runningtherapeute en krijgt u informatie over het programma. Verder worden een conditietest en een vragenlijst afgenomen. Tot slot wordt een trainingsplan met persoonlijke doelen opgesteld.

### Trainingssessies

De training duurt veertien weken. Twee keer per week loopt u in groepsverband. U begint met een gezamenlijke warming-up, daarna loopt ieder een individueel schema. Tijdens het lopen is er ruimte voor persoonlijke begeleiding. Aan het eind vindt een gezamenlijke cooling-down plaats en wordt een trainingslogboek ingevuld. In de eerste trainingen ligt het accent op plezierige ervaringen en is er aandacht voor ontspannen lopen, wandelen en rekoefeningen. Later leert u uw mogelijkheden stapje voor stapje uit te breiden. Daarbij wordt gelet op een goede energieke stijl. Plezier en persoonlijke aandacht staan centraal. Iedereen kan deelnemen op zijn / haar eigen niveau.

### Evaluatie

Halverwege is er een individuele tussen-evaluatie. Hierin worden de ontwikkeling van het trainingsplan en de algemene ervaringen met betrekking tot het programma besproken. U wordt gestimuleerd na te denken over verdere sportbeoefening na het programma. Direct aansluitend vindt de eindevaluatie plaats. Zes weken hierna is een laatste bijeenkomst om de stap naar reguliere sportbeoefening te evalueren.