

Runningtherapie

Wat is runningtherapie?

Bij runningtherapie wordt rustig hardlopen ingezet als medicijn tegen de depressie of stress. Het is algemeen bekend dat hardlopen positief werkt als je even in een dip zit of als je niet lekker in je vel zit. Dit komt omdat je hersenen stressverlagende stoffen aanmaken tijdens het sporten. Uit onderzoek blijkt dat sporten effectief is als behandeling van depressie, zelfs net zo effectief als antidepressiva. Bij hardlopen maakt je brein als het ware zelf lichaamseigen stoffen (endorfines genaamd) waardoor de stemming verbeterd en de stresstolerantie toeneemt. Deze endorfines kunnen je een fijn en ontspannen gevoel geven. De voordelen van runningtherapie zijn:

- Positief effect op lichaam en geest
- Een verbeterde algemene conditie
- Het geeft meer energie
- Het geeft een ontspannen gevoel
- Een betere nachtrust
- Meer zelfvertrouwen
- Je leert je lichaam goed kennen

Voor wie?

Runningtherapie wordt veel ingezet tegen depressie. Daarnaast wordt deze therapie veelal ingezet bij andere problematiek zoals burn-out, overspanning en angst. Runningtherapie is in principe voor iedereen geschikt omdat het rustig en langzaam wordt opgebouwd. In een individuele intake wordt gekeken naar eerdere sport ervaring, fysieke conditie en blessuregevoeligheid. Zo kan het hardlooptniveau worden bepaald. Iedereen loopt dus op zijn eigen tempo onder begeleiding van de psychosomatisch fysiotherapeut. Op deze manier kan je op een ontspannen en verantwoorde manier leren sporten. Het maakt dus niet uit of je al erg sportief bent of juist nog niet. Het langzaam opbouwen naar een actievere leefstijl kan zorgen dat je fitter wordt en beter in je vel gaat zitten. Uiteindelijk is dan de stap naar zelfstandig hardlopen of sporten een stuk kleiner. Het doel van running therapie kan dus verschillend zijn, bijvoorbeeld het meer in beweging komen, het ontwikkelen van een actievere leefstijl of het zelfstandig gaan hardlopen.

Wanneer?

Runningtherapie vindt plaats op maandag van 16.30 uur tot 17.30 uur in Overbos. De cursus duurt 12 weken, waarbij drie keer per week wordt gelopen. Eén maal per week in groepsverband (ongeveer 6 tot 8 deelnemers) en twee maal per week zelfstandig.

Waar?

Er wordt gelopen op verschillende plekken in het Haarlemmermeersebos in Hoofddorp. Het vertrekpunt is het Gezondheidscentrum Overbos.

Kosten:

Runningtherapie valt onder de vergoeding van fysiotherapie. Wanneer u niet verzekerd bent voor fysiotherapie wordt een eigen bijdrage van 15 euro gevraagd per training.

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij de fysiotherapeuten, de assistentes van de fysiotherapie, de website en email.

De Running therapie wordt begeleid door :

Sanneke Don,

Master Psychosomatisch fysiotherapie

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren

Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande

Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum

Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locaties Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u

- bellen naar het centrale nummer: **023 - 554 06 10**
Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.
- een mail sturen naar:
fysio@gchaarlemmermeer.nl
afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl
- Informatie en online aanmelden via de website:
www.gchaarlemmermeer.nl
www.afspraakfysio.nl

April 2015