



Running therapie

**Informatie voor
cliënten**

*Gezond omgaan met spanning
en stress*

Running therapie

Door Running therapie pakt u uw verslaving aan door te werken aan conditie, kracht, uithoudingsvermogen, gedrag en mentale aspecten. U leert op een gezonde wijze omgaan met spanning en stress en door een ontspannende en inspannende wijze vergroot u uw doorzettingsvermogen en vitaliteit. Hierdoor wordt u bewust van uw grenzen en mogelijkheden.

Persoonlijk kan dit betekenen dat u:

- zich (weer) prettig voelt en dat u daar zelf invloed op kunt uitoefenen;
- op een gezonde manier grenzen leert ontdekken;
- deze grenzen op een gedoeerde manier leert verleggen;
- doelen leert stellen en daar naar toe leert werken;
- (weer) plezier beleeft aan het actief bezig zijn;
- uw levensstijl verandert en zinvol met uw vrije tijd weet om te gaan;
- sociale contacten opdoet en onderhoudt;
- meer zelfdiscipline ontwikkelt;
- op een sportieve wijze contact houdt met de hulpverlening.

Werkwijze

Iedere cliënt die de Running therapie als een uitdaging ziet, kan meedoen. Naast het hardlopen krijgt u technieken aangereikt hoe u (weer) grip op uw leven kunt krijgen.

Aanvullend krijgt u informatie over voeding,

blessures, trainingsvormen en mentale weerbaarheid.

Er kan worden toegewerkt naar grote loop-evenementen, zoals de Brijderloop, de Ontmoetingsloop, de City-Pier-City Loop, de Laan van Meerdevoort Loop, de Dam-tot-Damloop en zelfs de halve marathon van Egmond!

Locatie

Running therapie wordt gegeven bij Brijder-vestigingen in Alkmaar, Beverwijk, Haarlem, Hoofddorp, Hoorn, Purmerend, Zaandam en Den Haag. Het doel is om het aanbod uit te breiden. Er is dus een kans dat in de nabije toekomst ook bij uw vestiging running therapie wordt gegeven.



Organisatie

- Er kunnen zowel mannen als vrouwen deelnemen;
- U hebt hardloop- of wandelschoenen en sportkleding of bent bereid deze aan te schaffen;
- U hebt een verwijzing en weet welke behandeling op u van toepassing is;
- U staat als cliënt ingeschreven bij Brijder.

Voor vragen en overleg over indicatie kunt u terecht bij uw hulpverlener.





Uitgave PR & Communicatie, augustus 2011