

Waarom Runningtherapie bij depressieklachten?

Veel mensen in onze moderne maatschappij hebben last van stress-gerelateerde klachten, zoals burn-out, depressie, stress, lusteloosheid, slapeloosheid.

De grootste oorzaak hiervan is dat de druk om te presteren hoog is. Om daar iets aan te doen staan ons meerdere wegen open. Bekend zijn medicijnen en gesprekken.

Wetenschappelijk onderzoek laat overtuigend zien dat regelmatig bewegen de mens goed doet. Bewegen brengt een aantal processen in ons lichaam op gang, die stoffen produceren waardoor we ons prettiger gaan voelen. U krijgt daarbij een toename in conditie en zelfvertrouwen en een afname van onzekerheid, angsten en depressie. Behandeling met medicijnen kan voorkomen worden.

We kunnen letterlijk de stress uit ons lijf lopen.

www.runningtherapie.nl

Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40
6713 HN Ede
Telefoon: 0318-642509
Fax: 0318-642073
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.
Inloopspreekuur maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

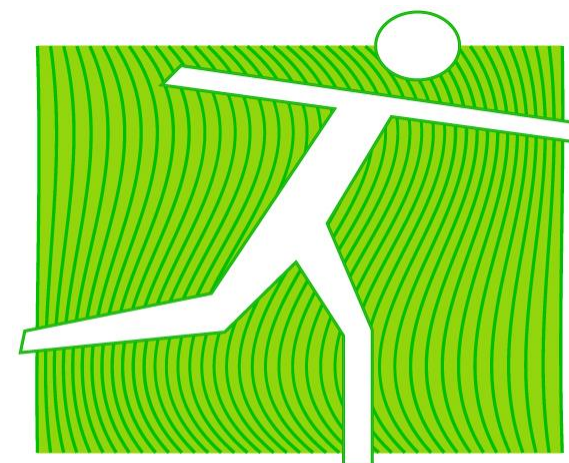
facebook.com/lijfenleven



twitter.com/lijfenleven



Running therapie



Lijf & Leven
fit en fysiotherapie



Wat kenmerkt Runningtherapie?

- We lopen in kleine groepjes 2 tot 4 personen. Samen is gezelliger en je stimuleert elkaar.
- Runningtherapie richt zich niet op prestatie, maar op het proces van hardlopen. Dit betekent dat wij veel aandacht hebben voor plezier en ontspanning tijdens het lopen. **Dit kan ook stevig wandelen zijn.**
- Duur van het programma is 12 weken, eerst individueel, daarna in een klein groepje, 2x per week.
- Na 6 weken evalueren we de voortgang en stellen doelen bij. U houdt elke training een logboek bij.
- Er wordt indien het wenselijk en noodzakelijk is samengewerkt met psycholoog, huisarts en/of bedrijfsarts. Gesprekken vinden plaats bij psycholoog en niet bij de runningtherapeut.
- U kunt de training na de 12 weken zelfstandig of met een loopgroep voortzetten.
- Naast de groepstraining kunnen er ook individuele sessies nodig zijn om bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen aan te leren.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor een intakegesprek.

Tijdens het intakegesprek maken we samen met u de balans op van de startsituatie. Dit doen we door een kennismakingsgesprek en het invullen van een vragenlijst en het afleggen van een conditietest.

Vervolgens maakt u samen met de runningtherapeut een persoonlijk plan waarin staat welke doelen u wilt halen. Het is verstandig de eerste keer ook uw sportschoenen mee te nemen om te kijken of ze geschikt zijn om mee hard te lopen. Dit hoeven geen dure schoenen te zijn.

Kosten

We sluiten een behandelcontract met u af waarin we de voorwaarden om mee te mogen doen vastleggen.

Checkt u alstublieft uw aanvullende polis en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. De praktijk draagt niet de verantwoordelijkheid voor uw vergoeding voor fysiotherapie.

De meeste aanvullende verzekeringen dekken geheel of gedeeltelijke de kosten, vraag uw fysiotherapeut hier naar. Wij kunnen dit voor u opzoeken.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:
Verwijzing (indien u die heeft),
verzekeringsgegevens, identiteitsbewijs,
medicijnlijst.

Voor de training:
Makkelijk zittende kleding (trainingsbroek en T-shirt), hardloopschoenen, flesje water.

Het doel van Runningtherapie is het creëren van een opwaartse spiraal:

Als je gaat lopen breng je van alles bij jezelf in beweging. Dat kan tot resultaat hebben dat je:

- Rustiger wordt in het hoofd.
- Een voldaan gevoel ervaart.
- Het lichaam ontdekt als iets dat vreugde geeft.
- Beter gaat slapen.
- Een betere conditie krijgt.
- Minder somberte of angst ervaart.
- Meer levensvreugde voelt.
- Actiever wordt.

