

MET RUNNINGTHERAPIE EEN DEPRESSIE ACTIEF TE LIJF!

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.

Runningtherapie is één van de vele behandelmogelijkheden binnen de depressiezorg, het is persoonlijk welke aanpak bij u past. Runningtherapie kan een aanvulling zijn op een andere behandeling van een huisarts, psycholoog of andere zorgverlener, maar kan op zichzelf staand gevolgd worden.

Vanaf 5 januari 2009 biedt Centrum Fysio Actief Sneek runningtherapie aan. De eerste deelnemers hebben onlangs het programma succesvol afgesloten. Het totale programma duurt 16 weken. Voordat u start met lopen wordt er een intake gedaan zodat u op uw eigen niveau kunt instromen. Vervolgens volgt u 2 x per week, onder begeleiding, in groepsverband looptraining. De training begint met een gezamenlijke warming-up, vervolgens loopt ieder een individueel schema en tot slot is er een gezamenlijke cooling down. Tijdens het lopen is er altijd ruimte voor persoonlijke aandacht en begeleiding. Gedurende de eerste trainingen ligt het accent op plezier in bewegen en wordt gewerkt aan ontspannen lopen, aftasten van uw mogelijkheden en rekoefeningen. Later leert u uw mogelijkheden stapje voor stapje uit te breiden. Daarbij wordt gelet op een goede energieke stijl. Iedereen kan deelnemen op zijn / haar eigen niveau, want plezier en persoonlijke aandacht staan centraal. Bent u geïnteresseerd, wilt u meer informatie of wilt u een keer vrijblijvend komen kijken? Neem dan contact op met Fysio Actief en vraag naar Ilse Bootsma, Running- en fysiotherapeute. Tel 0515-434355
Indien u aanvullend verzekerd bent bij de Friesland Zorgverzekeraar, dan wordt het programma volledig vergoed.