

## Wat is Runningtherapie-hilversum?

Runningtherapie-hilversum is een praktijk voor runningtherapie waarbij je onder deskundige begeleiding van een gecertificeerde runningtherapeut kunt onderzoeken of hardlopen voor jou een effectief middel is om je angst- en spanningsklachten aan te pakken en je fysieke gesteldheid te verbeteren.

In een cursus van 12 weken werken we naar een situatie waarin je 3 keer per week een (rustige) duurloop kunt uitvoeren van 30 tot 40 minuten. Tijdens de cursus is er aandacht voor looptechniek, ademhaling en ontspanning, afhankelijk van je persoonlijke doelen.

Tijdens de cursus ervaar je dat je door een gezonde inspanning - op een rustige manier hardlopen - niet alleen fitter wordt, maar ook beter in je vel gaat zitten. Bij runningtherapie gaat het in eerste instantie om het plezier dat je eraan beleeft en niet om de prestatie

De runningtherapeut staat je met raad en daad bij om dit te gaan ervaren.



### Voor wie?

Runningtherapie is voor alle leeftijdsgroepen en bij diverse klachten geschikt. Het kan helpen als je last hebt van:

- angst
- depressie
- stress
- burnout
- lusteloosheid
- het gevoel van een 'te vol' hoofd
- overspannenheid
- hyperactiviteit
- slechte conditie
- overgewicht

Runningtherapie wil jou door hardlopen het plezier in lichamelijk bewegen laten (her)-ontdekken. Bij het ervaren van dat plezier komt er van alles in jou in beweging. Niet alleen je conditie, kracht en uithoudingsvermogen nemen toe, maar ook je veerkracht, incasseringsvermogen en evenwicht. Dit alles leidt tot een positiever zelfbeeld en belangrijker: tot meer zelfvertrouwen in wat je kan en wie je bent.

De runningtherapeut begeleidt je op maat gedurende dit traject.

Heb je specifieke vragen over runningtherapie in combinatie met jouw klachten neem dan contact op met runningtherapie-hilversum.



Hoorneboegse heide

### Inhoud van de cursus

Na aanmelding volgt er een afspraak voor een intake waarin je samen met de runningtherapeut bekijkt hoe je startsituatie is. We voeren een gesprek over je doelen en je motivatie en we testen ook je conditie en eventueel spanningsniveau. Dit gebeurt aan de hand van een vragenlijst en een conditietest (steptest).

Vervolgens maken we samen een plan op basis van je doelstellingen. Je krijgt advies over schoenen en kleding. Goede hardloopschoenen zijn van essentieel belang om blessures te voorkomen. Juiste kleding zit prettig en verhoogt het plezier tijdens bewegen.

De eerste sessie loop je samen met de runningtherapeut. Er wordt gekeken naar je ademhaling, looptechniek, loophouding en gedrevenheid! Daarna loop je in een loopgroep (max. 8 personen) onder begeleiding van de runningtherapeut. Samen lopen is namelijk gezelliger, je kunt elkaar stimuleren en ervaringen uitwisselen.

De cursus duurt 12 weken en je komt 2 keer per week (dinsdag en donderdag) naar de loopgroep. Er wordt gelopen in en rondom de Hoorneboegse heide. De trainingssessies kunnen bestaan uit een bosloop, duurloop of intervaltraining. We beginnen altijd met een warming-up en sluiten af met een cooling-down. Het is de bedoeling dat je 1 keer per week zelfstandig een trainingsloop doet. Je vorderingen en ervaringen houd je wekelijks bij in een logboek in de cursusmap.

### De afronding

Aan het eind van de cursus volgt nogmaals de conditietest en een eindgesprek waarin resultaten, ervaringen en vervolgmogelijkheden worden besproken:

- Zelfstandig of samen met bijvoorbeeld een medecursist, kennis of buurman 2 tot 3 keer per week hardlopen.
- Deelnemen aan reguliere loopgroepen in je omgeving of via atletiekvereniging GAC.
- Deelnemen aan de Boostergroep van Runningtherapie-hilversum.

### Boostergroep

Dit is een loopgroep speciaal voor mensen die de hele cursus Runningtherapie hebben gevolgd of voor ervaren lopers die behoefte hebben aan een stimulans of ruggensteun om te blijven hardlopen.



## Kosten

De cursus Runningtherapie kost € 395,=

### Inbegrepen:

Intake, cursusmap, 1 individuele trainingssessie, 24 groepstrainingssessies, telefonisch en/of e-mailondersteuning, eventueel ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen en coherentietraining. Aan het eind van de cursus een evaluatiegesprek over de resultaten en advies over de vervolgmogelijkheden.

Deelname Boostergroep kost € 150,=

### Inbegrepen:

24 loop sessies 1 x per week (zaterdagochtend) + advies.



## Contactgegevens

**Roland Luykx**

Mobiel: 06-209 829 86

Email: [info@runningtherapie-hilversum.nl](mailto:info@runningtherapie-hilversum.nl)

Website: [www.runningtherapie-hilversum.nl](http://www.runningtherapie-hilversum.nl)

Adres: Kastanjelaan 58 1214 LJ Hilversum

## Even voorstellen



Mijn naam is Roland Luykx (28-08-1959) getrouwd en gezegend met twee prachtige zonen.

### Achtergrond:

Ik heb 25 jaar werkervaring als fysiotherapeut in een particuliere praktijk en bij diverse gezondheidscentra.

Sinds 1992 werk ik als haptonomisch fysiotherapeut met mensen met spanning- en stressgerelateerde klachten en psychosomatische klachten.

Ik ben gefascineerd door de drijfveren van mensen, hoe we keuzes maken en hoe emotionele beleving, inzicht in persoonlijkheid en evenwicht in belasting en belastbaarheid factoren voor gezondheid en welbevinden zijn.

Zelf ben ik altijd intensief met sporten en hardlopen bezig geweest. Vanuit die ervaring weet ik wat bewegen je kan opleveren. In 2009 heb ik mijn persoonlijke inzichten en ervaringen uit mijn werk gebundeld. In het voorjaar van 2009 heb ik bij fysiotherapeut Simon van Woerkom en psychiater Bram Bakker de opleiding gevolgd tot gecertificeerd runningtherapeut. De start van Runningtherapie-hilversum is een logisch vervolg.

Motivatie: Met hardlopen kun je mensen op een simpele, gezonde en effectieve manier balans teruggeven en gezondheid bevorderen, zelfs ziektes voorkomen. Het geeft plezier, vertrouwen en regie over eigen functioneren.

Er is maar één voorwaarde:

*Je moet het blijven doen om de effecten te blijven merken*

# Praktijk voor runningtherapie



## Run for your health and happiness

[www.runningtherapie-hilversum.nl](http://www.runningtherapie-hilversum.nl)

[info@runningtherapie-hilversum.nl](mailto:info@runningtherapie-hilversum.nl)

Roland Luykx: 06-209 829 86



Runningtherapie-hilversum is aangesloten bij de Stichting RunningTherapie Nederland