

# Runningtherapie

**Runningtherapie** is een therapievorm waarbij vooral het actieve bewegen centraal staat.

Misschien wel het eerste moment van de dag waarbij je een half uur tot een uur aaneengesloten lekker in beweging bent.

Actief in de zin van rustig hardlopen, afgewisseld met kortere of langere pauzes en uiteraard in de buitenlucht. Meestal tijdens de training maar in ieder geval na afloop van de training ervaar je een gevoel van tevredenheid of ontspanning. Het bewegen voelt plezierig. Het buitenzijn doet goed. Je bent je bewust dat je vrijelijk door de wereld beweegt en je kunt daardoor ontspannen.

De dagelijkse stress kun je loslaten. Tijdens het bewegen kun je ineens aan andere dingen denken.

Je wordt lossler, je voelt je fitter, je denkt creatiever over allerlei zaken en voelt je optimistischer. Zo kun je weer gedachten ordenen of plannen maken voor morgen of zelfs plannen voor een verdere toekomst. Je krijgt weer grip op jezelf en op jouw omgeving.

**Runningtherapie** is een (hard)looptrainingsprogramma. Je loopt alleen met de runningtherapeut of in een groepje van maximaal zes personen. Door aan deze therapie mee te doen kunnen klachten bij lichte depressiviteit, stress en burn-out verdwijnen. Door zo bezig te zijn geef je jezelf een krachtige oppepper. Dat merk je aan je stemmingsverbetering. Je krijgt meer energie. Je conditie verbetert en in je lichaam komen bijzondere stoffen vrij die regelsystemen in je lijf gezond aanzetten.

Het trainingsprogramma wordt ondersteund door gespreksmomenten. Deze gesprekken bieden je houvast. Runningtherapie biedt sportief gezien op ieders niveau de mogelijkheid om mee te doen. Je hoeft geen atleet te zijn.

Jouw huisarts verwijst je voor de runningtherapie. Huisarts, psychosociaal-hulpverlener, fysiotherapeut en een runningtherapeut vormen samen een professioneel en deskundig team.

Daar kun je op terugvallen. We gaan 3 maanden met elkaar aan de slag. Je wordt getraind en gecoacht. Daarna kijken wij samen hoe verder te gaan.

## **Kosten**

De huisarts wordt vergoed vanuit de basisverzekering, de andere hulpverleners worden vergoed vanuit de zogenaamde aanvullende verzekering. Wanneer je een aanvullende polis bij je ziektekostenverzekering hebt, zijn deze kosten gedekt. Ook de behandelingen fysiotherapie voor jou worden vergoed vanuit deze AV polis.

## **Let op!**

Het aantal behandelingen wisselt per polis en per verzekering, kijk dat even na. Zo kan iedereen optimaal gebruik maken van de runningtherapie.

*Je bent van harte welkom!*

## AANMELDINGSFORMULIER RUNNINGTHERAPIE

*Bankrelatie:*

ING Bank 65 48 37 066

*Ten name van:*

AFP - Fysiotherapie Stoker / De Boer

*KvK nr.:*

**Runningtherapie** is een (hard)looptrainingsprogramma. Je loopt alleen met de runningtherapeut of in een groepje. Door aan deze therapie mee te doen verdwijnen klachten bij depressiviteit, stress en burn-out. Deze speciale vorm van oefentherapie geeft je een krachtige oppepper.

De cursus Runningtherapie van AFP Fysio bestaat uit trainingssessies van 1 uur gedurende een periode van 3 maanden. Je huisarts heeft je hiervoor doorverwezen. Je wordt wekelijks individueel (of in een groep) getraind en gecoached en persoonlijk begeleid door het team van AFP Fysio.



- Ik ga akkoord met de betalingsvoorwaarden inzake deze cursus\* van AFP Fysio. (\* zie [www.afp-fysiotherapie.nl](http://www.afp-fysiotherapie.nl)>tarieven>betalingsvoorwaarden)  
Restitutie van lesgeld is niet mogelijk. Lessen die uitvallen t.g.v. ziekte o.i.d. van de docent, of lessen die 24 uur van te voren door de cursist zijn afgemeld kunnen in overleg met de docenten van AFP Fysio gedurende de periode van de cursus worden ingehaald in of dezelfde groep of in een parallelgroep.

<b>Kosten</b>	<b>Betaling na ontvangst factuur.</b>		
<b>Plaats</b>	AFP Fysio, Zuidersingel 18, 9401 KB Assen		
<b>Contact</b>	assen@afp-fysiotherapie.nl		
<b>Cursusperiode</b>			
<b>Naam</b>			
<b>Geboortedatum</b>	dd/mm/jjjj		
<b>Adres</b>			
<b>Postcode</b>	0000 XX	<b>Woonplaats</b>	
<b>Telefoonnummer</b>			
<b>E-mailadres</b>	@		
<b>Handtekening</b>	Je handtekening kan worden geplaatst bij aanvang van de cursus.		

A.u.b. inleveren bij AFP Fysio of mailen naar [assen@afp-fysiotherapie.nl](mailto:assen@afp-fysiotherapie.nl) Deelname op eigen risico.