

Runningtherapie

Runningtherapie is een therapie waarbij u onder professionele begeleiding tweemaal per week met een persoonlijk opbouwprogramma hardloopt in een groep.

Het doel van runningtherapie is om mensen met verschillende psychische klachten te laten ervaren dat bewegen, in dit geval hardlopen, bijdraagt aan het vertrouwen in eigen capaciteiten. Regelmatig bewegen brengt een aantal processen in ons lichaam op gang, die stoffen produceren waardoor we ons prettiger gaan voelen. Andere positieve effecten kunnen zijn:

- toename in conditie en zelfvertrouwen
- afname van onzekerheid, angsten en depressie
- gezondheidswinst

Wie ben ik?

Mijn naam is Sander Penders. Naast mijn werkzaamheden op de SOLK-poli van het CWZ (Nijmegen) ben ik als psychomotorisch therapeut werkzaam in mijn praktijk in Beek (Berg en Dal):

www.vahalbegeleiding.nl.

Ik behandel mensen met psychische klachten vanuit zowel de basis-GGZ, als de gespecialiseerde-GGZ en werk samen met verschillende psychotherapeuten. Psychomotorische therapie is een ervaringsgerichte behandeling voor mensen met psychische problemen waarbij gebruik gemaakt wordt van bewegingsactiviteiten of lichaamsgerichte oefeningen.

Werkwijze:

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek. We inventariseren de startsituatie en maken een persoonlijk plan waarin uw doelen staan beschreven. Dit kunnen naast lichamelijke doelen, ook mentale of sociale doelen zijn. We bespreken de kosten en kijken naar vergoedingsmogelijkheden.

We trainen twee keer per week in groepsverband (4-6 deelnemers) ongeveer een uur. U hanteert uw eigen schema. De deelnemers worden gemotiveerd om in eigen tijd een 3^e training te doen.

Na 10 trainingsweken stopt de runningtherapie en bespreken we tijdens een individueel evaluatiegesprek de behaalde resultaten en mogelijke vervolgen.

Praktische informatie:

- De training start op maandagavond 11 maart (na de voorjaarsvakantie). De runningtherapie vindt plaats op **maandagavond van 20.30-21.30 uur** en op **donderdagochtend van 8.30-9.30 uur**.
- Start op de parkeerplaats voor BVC '12, Alde Weteringweg 1, 6573 AZ Beek (Berg en Dal)
- Voor informatie en aanmelding kunt u bellen naar 06/41757075. Of mailen naar sander@vahalbegeleiding.nl
- De totale kosten bedragen € 560,00 per persoon (intake, training en evaluatie). Kosten kunnen vaak (gedeeltelijk) worden vergoed vanuit een aanvullende zorgverzekering.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Sander Penders op telefoonnummer 06/41757075 of een mail sturen naar sander@vahalbegeleiding.nl.