

Bewegen helpt bij het verbeteren van de mentale gezondheid, maar starten of volhouden is vaak lastig. Runningtherapie kan hierbij ondersteunen.

Onder begeleiding van een runningtherapeut leert u stap voor stap hardlopen. Met als doel dat u het hardlopen uiteindelijk als prettig en ontspannend ervaart. Ervaring is niet nodig.

## Voor wie?

Voor mensen die:

- moeite hebben met ontspannen of veel spanning ervaren
- het lastig vinden om voldoende te bewegen
- last hebben van angst- of somberheidsklachten
- hun conditie en mentale gezondheid willen verbeteren

## Wanneer (nog) niet geschikt?

- Bij hart- of longklachten
- bij klachten aan spieren of gewrichten die hardlopen moeilijk maken

## Twijfels of hardlopen voor u geschikt is?

Mail gerust naar [fysio@lrjg.nl](mailto:fysio@lrjg.nl).

## Wat kan runningtherapie u opleveren?

- ✓ Betere stemming
- ✓ Minder stress of angst
- ✓ Beter slapen
- ✓ Meer zelfvertrouwen in bewegen
- ✓ Betere conditie

## Praktische informatie

**Traject:** 6-12 weken, 1x per week

**Locatie:** Julius Gezondheidscentrum  
Terwijde of Maximapark

**Vorm:** Individueel, duo of groep (6-8 personen)

## Kosten en vergoeding

Runningtherapie valt onder fysiotherapie en wordt in veel gevallen (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Bij individuele trainingen van 40 minuten geldt een eigen bijdrage van €22 per keer. Bij trainingen van 25 minuten geldt geen eigen bijdrage.

De vergoeding verschilt per zorgverzekering. Wij adviseren u om dit vooraf na te vragen bij uw verzekeraar. Als u geen aanvullende verzekering (meer) heeft, kunt u aan de groep deelnemen voor een vast tarief. Het actuele tarief vindt u op onze website.

**Aanmelden kan via**

030 - 669 08 27 of

[fysio@lrjg.nl](mailto:fysio@lrjg.nl) (o.v.v. runningtherapie)