



Running Therapy Hardloopgroep

Als aanvulling op de behandeling bij Yulius of Indigo ZHZ heb je de mogelijkheid om deel te nemen aan Running Therapy.

Bij de hardloopgroep leer je plezier te krijgen in beweging (hardlopen). We bouwen het rustig op, want het gaat erom dat je je fitter en daardoor beter gaat voelen.

Door te bewegen, leer je dat je aan jezelf kunt werken, je grenzen kunt leren verleggen en anders met je klachten om kunt leren gaan. Je behaalt je successen, die je kunt delen met de andere deelnemers aan de hardloopgroep.

Voor wie is de training bedoeld?

Als je bij Yulius of Indigo ZHZ therapie krijgt bij depressieve gevoelens of een depressie, kun je meedoen aan de hardloopgroep. Je hoeft zeker geen ervaren loper te zijn. Hardlooptraining wordt onderdeel van jouw behandeling.

**Wil je 30 minuten rustig kunnen hardlopen?
Dan is Running Therapy echt is voor jou!**

Hardlooptraining

Tijdens de training leer je hoe je door hardlopen verschillende spiergroepen kunt versterken. Je werkt samen met de andere deelnemers toe naar een situatie waarin je 2 tot 3 keer per week ongeveer 30 minuten rustig kunt hardlopen. Je leert daarbij te letten op onder andere looptechniek, houding, ademhaling en ontspanning. En als je persoonlijke doelen hebt met hardlopen, laat dit dan zeker weten. Samen met jou kijken de trainers hoe je je doelen kunt behalen.

Meedoen aan de hardloopgroep is echt iets voor jou als je:

- Meer energie wilt krijgen;
- Je je fit wilt voelen;
- Wilt werken aan je herstel door beweging;
- Minder stress of minder last van psychische klachten wilt ervaren;
- Meer zelfvertrouwen wilt opbouwen;
- Minder wilt piekeren;
- Leren omgaan met ongemak;
- Lastige situaties wilt leren verdragen;
- Een juist looptempo wilt aanleren;
- Jouw sociale netwerk wilt versterken;
- Plezier wilt hebben tijdens en na de training.

Kosten

Voor deelname aan de hardloopgroep vragen we je eenmalig om een eigen bijdrage van €30,- (*prijs onder voorbehoud).

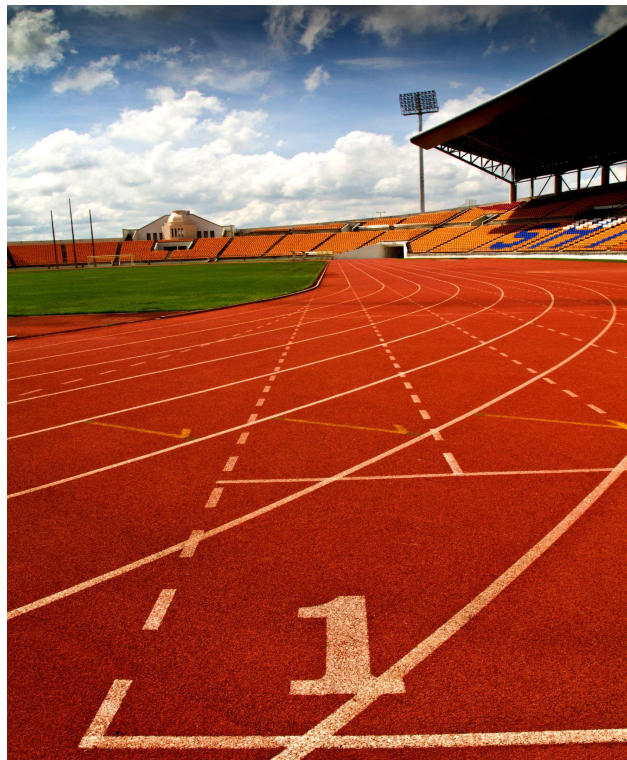
Praktische informatie

De training bestaat uit 10 sessies. Je traint samen met de andere deelnemers op donderdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur op de atletiekbaan van vereniging Fortius Drechtsteden in Dordrecht. Let op: de trainingen gaan niet door op feestdagen, in vakanties en bij van tevoren aangegeven uitzonderingen. Als je besluit om lid te worden van Fortius Drechtsteden, dan mag je na afloop van de training van de hardlooptgroep ook nog meesporten met Fortius-loopgroepen. Ook kun je de andere sportfaciliteiten gebruiken als je dit wilt. Je vindt vereniging Fortius Drechtsteden in Sportpark Reeweg.

Kennismakingsgesprek

Wil je meedoen aan de hardlooptgroep? Geweldig, je bent van harte welkom! Graag gaan de trainers wel even met je in gesprek (mag ook online) om kennis te maken en te kijken of jouw wensen passen bij de mogelijkheden die we je tijdens de training kunnen aanbieden.

"Ik heb ervaren dat hardlopen goed is voor lichaam en geest. Beweging maakt fit en helpt bij psychische klanten. Elke stap vooruit is een stap dichterbij herstel."



Informatie en aanmelden

Als je wilt meedoen met Running Therapy, dan kun je je aanmelden bij jouw behandelaar.

Dit is een uitgave van Yulius.

Maart 2025.



**Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooien.**