

RUNNINGTHERAPIE

=

**MEEDOEN AAN EEN
LOOPPROGRAMMA
ONDER BEGELEIDING**

OP JE EIGEN NIVEAU

OM JE BETER TE VOELEN!

Geen zin ?

Niet lekker in je vel ?

Depressief ?

Herkent u deze termen en wilt u daar zelf actief iets aan doen?
Neem dan deel aan ons **Loopprogramma** want:

Bewegen is gezond en nog leuk ook!

Actief bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid en welbevinden. Dat geldt voor iedereen. Het maakt niet uit of je jong of oud bent, depressief of niet, sportief of minder sportief.

Bewegen geeft een ontspannen en voldaan gevoel. Samen met anderen actief zijn betekent ook gezelligheid en op den duur zorgt bewegen voor een betere conditie! Actief bewegen bevordert uw herstel, heeft geen bijwerkingen en verlaagt of vermijdt zelfs het gebruik van medicijnen.

Doet u mee?

Meldt u zich dan aan bij Oefentherapie Cesar in gezondheidscentrum Korte Akkeren op de tweede etage. Een gekwalificeerd oefentherapeut begeleidt het loopprogramma. Na aanmelding volgt een intakegesprek en bekijken we aan de hand van een vragenlijst en conditietest in welke loopgroep u past.

Het loopprogramma vindt plaats gedurende 3 maanden op maandag en donderdag van 14.45 tot 15.45 uur. Na zes weken maken we een tussenbalans op en na drie maanden volgt een evaluatie in samenspraak met de huisarts.

Voorafgaande aan het loopprogramma is er een warming up met tips en trucs om ook thuis mee aan de slag te gaan en na afloop vindt er een cooling down plaats. Ieder loopt op zijn eigen niveau. We verwachten van u een actieve deelname met zo min mogelijk uitval. De start is bij het gezondheidscentrum. We lopen vervolgens naar het recreatiegebied De Sluis, tegenover de Burgemeester Gaarlandsingel waar het loopprogramma begint. De groepsgrootte is minimaal 5 en maximaal 15 deelnemers.

Wat heeft u nodig?

U heeft een korte of lange sportbroek nodig, een T-shirt en sportschoenen en eventueel een (trainings)jack. U kunt eventueel een handdoek meenemen. Er is douchegelegenheid in het gezondheidscentrum.

Kosten

Bent u aanvullend verzekerd voor ziektekosten en heeft u eerder dit jaar nog geen oefentherapie of fysiotherapie gehad, dan wordt de looptraining vergoed.

Wanneer dit niet het geval is dan zijn de kosten maximaal €200,=. *Wanneer de kosten u tegenhouden om deel te nemen bespreek dat dan zeker met ons!*

Aanmelden

Kom langs bij Oefentherapie Cesar in het Gezondheidscentrum Korte Akkeren, Constantijn Huygensstraat 121a, 2802 LV in Gouda, neem telefonisch contact met ons op, telefoon: 0182 526 589 of mail naar cesargouda@hotmail.com.

