

INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

Runningtherapie

Doelstelling

Deze looptraining draagt bij aan een optimaal herstel van uw fysieke belastbaarheid. U werkt aan uw conditie en aan psychisch ontspannen.

Doelgroep

Mensen die door middel van lichamelijk inspanning stressklachten willen verminderen en willen werken aan herstel van hun conditie.

Werkwijze

In een groep van minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers werkt u onder professionele begeleiding van een looptrainer en een medewerker van INTEND aan uw conditie en psychisch welbevinden. Het gaat daarbij niet om de prestatie. De ontspanning door inspanning en het plezier in bewegen staat voorop. Het lopen wordt langzaam opgebouwd zodat u op uw eigen niveau mee kunt doen.

Resultaat

Uw stressklachten verminderen. U bouwt daarnaast conditie op en leert hardlopen in een groep.

Duur

De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.

Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op www.intend.nl.