

# BUITEN BEWEGEN

MET AANDACHT VOOR DE NATUUR

Running therapie

Thoon (thooz)

*Bij:*

- *depressieve klachten*
- *problemen met slapen*
- *angst- en/of panieklachten*

- *lusteloosheid*
- *burn-out en/of stressklachten*
- *onbehaaglijk voelen*



# BUITEN BEWEGEN

## MET AANDACHT VOOR DE NATUUR

Tijdens de achtwekelijkse groepsbijeenkomsten is er aandacht voor houding, geest, ademhaling, in- en ontspanning. De trainer neemt je mee in een nieuwe vorm van (hard)lopen, waarbij souplesse, techniek en plezier voorop staan. Door verschillende beweeg- en beleefoefeningen aan te bieden, wordt tijdens de loopsessies een mentale en emotionele ontspanning in gang gezet.



Iedereen loopt op het niveau dat hij of zij makkelijk aankan. Er wordt zowel gewandeld als gerend. Tijdens de sessies leer je naar je lichaam te luisteren, signalen te herkennen en grenzen te stellen.

De groepstraining start met een persoonlijk kennismakingsgesprek. Na acht weken vindt een persoonlijke eindevaluatie plaats en worden de persoonlijke doelen geëvalueerd.

De training vindt op dinsdagmiddag plaats in 't Hulsbeek (Schipleidelaan 53, Oldenzaal) en op de woensdagmiddag bij Topvorm Twente (De Hems 20, Enschede).

In overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner kunt u zich aanmelden via de [website van THOON.](#)

**Running** therapie

**Thoon** thooz