



HEALTHY MOVES

B E W E G I N G E N B A L A N S

Wil jij door middel van rustig (hard)lopen, voeding en ontspanning beter in je vel komen te zitten?
Kom je moeilijk in beweging, heb je geen zin in diëten en kun je wel wat meer rust in je lijf en je leven gebruiken?
Dan is Healthy Moves iets voor jou!

Wat is Healthy Moves?

Healthy Moves is een beweegprogramma van twaalf weken voor mensen die willen ervaren hoe je door rustig (hard)lopen beter in je vel komt te zitten. Door het samen bewegen in de buitenlucht word je vrolijker en krijg je meer energie, ook als je niet aan het (hard)lopen bent. De focus ligt op lekker en plezierig bewegen en niet op competitie, snelheid of het voeren van gesprekken. Ervaring met (hard)lopen is niet nodig om aan het programma mee te kunnen doen, een strak lijf evenmin. Naast de (hard)looptrainingen, ook wel runningtherapie genoemd, zijn er een aantal bijeenkomsten over voeding, mindset en ontspanning.



**“IK WAS NOOIT ZO
VAN HET BEWEGEN,
MAAR NU VIND IK
LOPEN EIGENLIJK
BEST LEUK”**

John, 60 jaar

**“DOOR RUSTIG HARD
TE LOPEN KOMEN MIJN
GEDACHTEN TOT RUST”**

Evelien, 29 jaar



Hoe werkt het?

Healthy Moves start na je aanmelding met een kennismakingsgesprek en een inspanningstest zodat we samen jouw beginsituatie kunnen bepalen. We bespreken jouw motivatie, doelen en conditieniveau. Samen met maximaal twaalf anderen ga je twaalf weken lang, twee keer per week (hard)lopen onder begeleiding van een runningtherapeut. Naast het sporten is voorlichting over voeding, mindset en ontspanning onderdeel van het programma. Wil je na het programma verder sporten? We kijken graag samen met jou wat bij je past en je krijgt een persoonlijk advies voor het eventuele vervolg.

**“IK VOEL ME GEESTELIJK
EN LICHAMELIJK
GEWOON VEEL BETER”**

Patrick, 41 jaar

Runningtherapie helpt bij

- Stress
- Depressie of sombere gevoelens
- Herstel van burn-out
- Ontwikkelen gezonde leefstijl
- Tekort aan energie

Uit onderzoek blijkt dat Runningtherapie helpt bij deze klachten.

**HEALTHY
MOVES**
BEWEGING EN BALANS

Wat is het resultaat?

- Rustiger worden in het hoofd
- Meer zelfvertrouwen
- Meer levensvreugde voelen
- Beter kunnen slapen
- Betere conditie

Runningtherapie kan een goede aanvulling zijn op reeds bestaande behandelingen bij psycholoog of huisarts.

DAVID JOLIEN MARGREET TOBIAS PIETER CARLIEN



Wanneer

(HARD)LOOPTRAINING

maandag en vrijdag van 17.45-19.00 uur
In de schoolvakanties vervallen de trainingen.

Waar

(HARD)LOOPTRAINING

in het Kasteelpark in Wijk bij Duurstede en
in het natuurgebied Sandenburg aan de rand
van Wijk bij Duurstede (Landscheidingsweg).

Periode

DE START IS MAANDAG 21 MAART 2022
en de laatste bijeenkomst is op vrijdag 1 juli.

Kosten

**VOOR HET TOTALE PROGRAMMA
VAN 12 WEKEN**

€ 50,-

Mede mogelijk gemaakt door subsidie vanuit de gemeente Wijk bij Duurstede



voedingsadviesgroep utrecht

Healthy Moves is een samenwerking tussen Fit4All, Runningtherapie Heuvelrug,
diëtist Carlien Harms, Stichting WijkSport en gemeente Wijk bij Duurstede.

Begeleiders/coaches

DE (HARD)LOOPTRAININGEN

worden afwisselend gegeven door

TOBIAS WIJNMAALEN

runningtherapeut, (hard)loopinstructeur en buurtsportcoach
van Stichting WijkSport,

PIETER VISSCHER

ervaren hardloper, (hard)loopinstructeur en runningtherapeut,

JOLIEN VAN VLIET en **MARGREET VAN DEN HEUVEL**

van Runningtherapie Heuvelrug, beiden ervaren hardlopers,
runningtherapeuten en (hard)loopinstructeurs.

DE INSPANNINGSTESTEN

worden afgenomen door

DAVID BOUWMEESTER en **DAAN TEN HEUVEL** van Fit4All.

MINDSET- EN ONSPANNINGSBIJEENKOMSTEN

worden gegeven door

DAVID BOUWMEESTER

fysiotherapeut en eigenaar van Fit4All. Fysiologie, stress
en burn-out zijn de specialismen van David.

(SPORT)VOEDINGSADVIEZEN

worden gegeven door diëtist

CARLIEN HARMS

ex-topsporter en expert op het gebied van voeding en leefstijl.

Meer weten en aanmelden?

Kijk op

www.stichtingwijkSport.nl/project/healthy-moves-volwassenen
of neem contact op met Tobias Wijnmaalen:

tel. 06 - 17 41 35 17 of per e-mail: tobias@stichtingwijkSport.nl
of scan de QR-code

