

DAVID RONALD JOLIEN MARGREET TOBIAS PIETER CARLIEN



## Wanneer

**(HARD)LOOPTRAINING**  
maandag en donderdag  
van 19.00 - 20.15 uur

## Waar

**(HARD)LOOPTRAINING**  
in het Kasteelpark in Wijk bij Duurstede  
en diverse plekken in Wijk bij Duurstede.

## Periode

**START MAANDAG 13 MAART 2023**  
en de laatste bijeenkomst is op  
donderdag 15 juni.

## Investing

**VOOR HET TOTALE PROGRAMMA  
VAN 12 WEKEN**

**€ 150,-**

Mede mogelijk gemaakt door o.a. subsidie vanuit de gemeente Wijk bij Duurstede.



voedingsadviesgroep utrecht



Hardloofysio

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

## Begeleiders/coaches

**DE (HARD)LOOPTRAININGEN**  
worden afwisselend gegeven door buurtsportcoach  
**TOBIAS WIJNMAALEN** en **PIETER VISSCHER**  
beiden ervaren hardlopers, runningtherapeuten en  
(hard)loopinstructeurs,

**JOLIEN VAN VLIET** en **MARGREET VAN DEN HEUVEL**  
van Runningtherapie Heuvelrug, beiden ervaren hardlopers,  
runningtherapeuten en (hard)loopinstructeurs.

**MINDSET EN ONSPANNING**  
wordt gegeven door **DAVID BOUWMEESTER**  
fysiotherapeut en eigenaar van Fit4All. Fysiologie, stress  
en burn-out zijn de specialismen van David.

**BLESSUREHERKENNING**  
wordt gegeven door **RONALD DERCKSEN**  
sportfysiotherapeut en podoloog, gespecialiseerd in  
hardloopleblessures. Ronald is eigenaar van Hardloofysio  
en een enthousiast hardloper met ruim 35 jaar ervaring.

**(SPORT)VOEDINGSADVIES**  
wordt 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](http://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](mailto:tobias@stichtingwijkSport.nl)  
of scan de QR-code



# HEALTHY MOVES

**BEWEGING EN BALANS**

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, blessureherkenning, mindset en ontspanning.



**“MEEDOEN AAN HET PROGRAMMA HEEFT MIJ GELEERD OM MEER RUST IN MIJN HOOFD TE KRIJGEN. VOOR HET LOPEN BEN IK VAAK ERG GEHAAST EN GEJAAGD. DOOR HET LOPEN IN DE BUITENLUCHT EN DE FIJNE SFEER LUKT HET OM WEER TE RESETTEN”**

Daisy, 39 jaar



**HEALTHY MOVES**  
BEWEGING EN BALANS

**“CONDITIONEEL EN MENTAAL HEEFT HET MIJ GOED GEDAAN. IK HEB MEER ENERGIE, STEL MINDER SNEL DINGEN UIT EN KOM VEEL VROLIJKER THUIS”**

Willem, 63 jaar

## Hoe werkt het?

Healthy Moves start na je aanmelding met een kennismakingsgesprek zodat we samen jouw beginsituatie kunnen bepalen. We bespreken jouw motivatie, doelen en mogelijkheden. Samen met maximaal 25 anderen ga je twaalf weken lang, één of (bij voorkeur) twee keer per week (hard)lopen onder begeleiding van een runningtherapeut. Naast het sporten is voorlichting over voeding, blessureherkenning, 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.

**“TOEN IK BEGON ZAT IK TEGEN EEN BURN-OUT AAN MAAR DOOR HET PROGRAMMA KAN IK BETER MIJN STRESS BEHEERSEN EN HEB IK MEER ENERGIE”**

Jantine, 35 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.

### 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.

