

A group of people, including men and women of various ages, are running on a paved path through a park with many trees. They are wearing athletic gear like jackets, leggings, and running shoes. The scene is bright and sunny.

**START 22 APRIL
-
10 WEKEN LANG**

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 tien 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.



**“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 tien 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 lopen?

Dan heb je de mogelijkheid om te blijven lopen bij de loopgroep runningtherapie Wijk bij Duurstede of we kijken samen wat het beste bij je past.



**“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 BUITEN-
LUCHT EN DE FIJNE SFEER LUKT
HET OM WEER TE RESETTEN”**

Daisy, 39 jaar



HEALTHY MOVES

BEWEGING EN BALANS

**“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.

DAVID RONALD JOLIEN MARGREET TOBIAS PIETER CARLIEN



Wanneer

(HARD)LOOPTRAINING

maandag en donderdag
van 19.30 - 20.45 uur

Waar

(HARD)LOOPTRAINING

in het Kasteelpark in Wijk bij Duurstede
en diverse plekken in Wijk bij Duurstede.

Periode

START MAANDAG 22 APRIL 2024

Investering

**VOOR HET TOTALE PROGRAMMA
VAN 10 WEKEN**

€ 150,-

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



voedingsadviesgroep utrecht



Healthy Moves is een samenwerking tussen Fit4All, Runningtherapie Heuvelrug,
Hardloophysio, 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.

BLESSUREPREVENTIE EN -HERKENNING

wordt gegeven door **RONALD DERCKSEN**
sportfysiotherapeut en podoloog, gespecialiseerd in
hardloophlessures. Ronald is eigenaar van Hardloophysio
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
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

