



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, 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 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, 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.

**“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

**“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.



**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 van 19.00 - 20.15 uur
vrijdag van 17.45 - 19.00 uur

Waar

(HARD)LOOPTRAINING

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

Periode

START MAANDAG 12 SEPTEMBER 2022

en de laatste bijeenkomst is op vrijdag
2 december.

Kosten

**VOOR HET TOTALE PROGRAMMA
VAN 12 WEKEN**

€ 99,-

Mede mogelijk gemaakt door o.a. 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.

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

