

Betreft: Uitnodiging en aankondiging van de cursus “Hardlopen met Reuma”.

Waar?

Op de atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 79, 3585LK Utrecht.

Wanneer?

Op **17 april 2018** vrijblijvende informatie avond bij Fysiotherapie Utrecht Oost, Bloemstraat 65 d, 3581WD Utrecht.

Vanaf **24 april 2018** start er een wekelijkse cursus “Hardlopen met Reuma” in Utrecht

Deze vindt plaats elke dinsdagavond van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Wat zijn de kosten?

12x onder begeleiding “hardlopen met Reuma” voor 85 euro te voldoen aan de trainer.

Door wie?

Deze cursus wordt gegeven door **Nienke Postma**, atletiek trainer en fysiotherapeut.

Het is een nieuw sportaanbod, ontwikkeld door Reade en VUmc Amsterdam bedoeld voor mensen met ontstekingsreuma, die (weer) willen gaan hardlopen.

Hoe aanmelden?

Aanmelding voor de cursus gaat via de website www.hardlopenmetreuma.nl van Reade Amsterdam.

Nienke Postma ontvangt naast de aanmelding op de site, ook graag een aanmelding per email met uw naam en telefoonnummer erin.

Bij de aanmelding wordt u gevraagd om een vragenlijst in te vullen. Dit dient voor verdergaand onderzoek t.a.v. dit project: “hardlopen met reuma” en uiteraard is uw privacy gewaarborgd.

Na 12 weken wordt opnieuw een afsluitende vragenlijst aangeboden t.b.v. het onderzoek.

Informatie

Middels de links op de site kunt u “bij behorende oefeningen” en “de handleiding hardlopen met reuma” downloaden. Overleg met uw reumatoloog of deze sport belasting voor u geschikt zou kunnen zijn.

Jenneke Bouman

Organisatie Hardlopen met Reuma Utrecht

Fysiotherapie Utrecht Oost

Bloemstraat 65 d, 3581WD Utrecht

T: 030-2341010

Email: j.bouman@fysiopraktijk.nl

Nienke Postma

Looptrainer cursus Hardlopen met Reuma Utrecht

Email: info@nienkefysiotherapie.nl

M:06-82013675