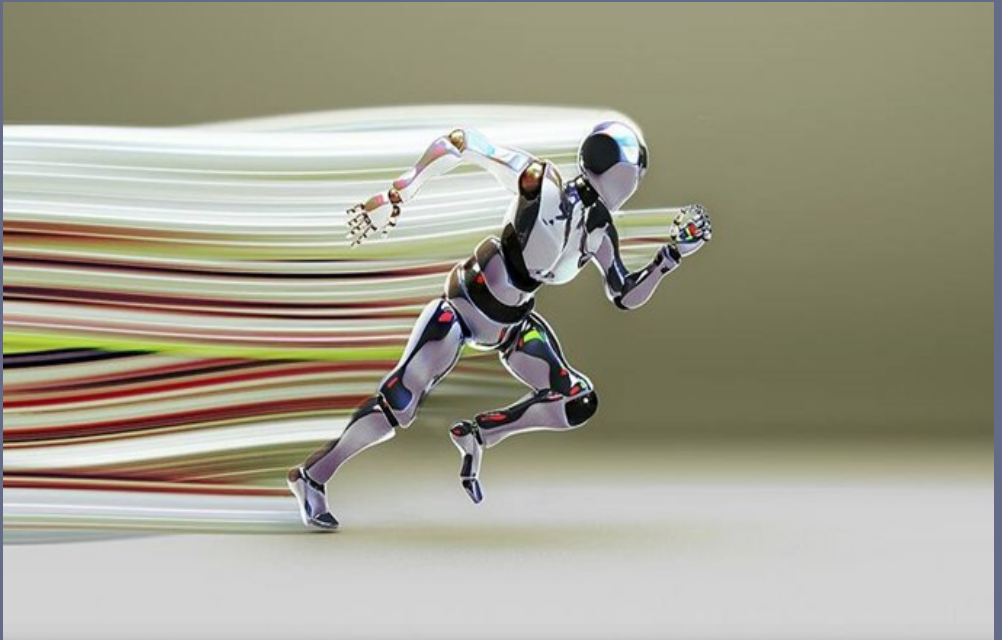


Hardlopen met reuma

Beginners hardloopcursus bij ontstekingsreuma



**NU OOK IN UTRECHT
EEN 12-WEEKSE CURSUS**

Hardlopen met reuma

Beginners hardloopcursus bij ontstekingsreuma

Er is steeds meer vraag of hardlopen met reuma mogelijk is en steeds meer bewijs dat het kan. Dus ook met ontstekingsreuma kun je van deze mooie sport genieten. Op verzoek van het Reumafonds heeft de projectgroep Hardlopen met Reuma (met leden vanuit Reade, VUmc en ervaringsdeskundige patiënten) een hardlooprogramma ontwikkeld om hardlooptrainingen aan te bieden aan mensen met reuma die (weer) willen beginnen met hardlopen.

Het hardlopen met Reuma programma is een trainingsprogramma waarbij de deelnemers 12 weken trainen met als doel verbetering van looptechniek, coördinatie, spierkracht en conditie. Daarbij wordt gestreefd dat de deelnemers na 12 weken gemakkelijk 30 minuten achtereen in eigen tempo kunnen hardlopen. Alle deelnemers krijgen o.a. een handleiding Hardlopen met Reuma en vele andere tips in wekelijks mails. De cursus kost €85,-.

Er is één vaste groepstraining in de week; daarnaast 1 of 2 'huiswerktrainingen'. Naast rustig aan beginnen met hardlopen, afgewisseld met wandelen, wordt er veel aandacht gegeven aan kracht-, techniek- en coördinatie. Deze oefeningen zijn erg geschikt om blessures te voorkomen en het hardlopen makkelijker te maken. Uitgangspunt bij dit trainingsprogramma is dat het voor elk individu persoonlijk kan worden aangepast. Ook wordt aandacht besteed aan sportschoeisel en -kleding.

De trainingen zijn niet geschikt voor mensen met ernstige artrose of ernstige erosieve afwijkingen en/of een gewrichtsprothese (in heup, knie, enkel of voet); ernstige statiekafwijking; specifieke chronische pijn. Overleg met je reumatoloog of dit ook iets voor jou is.

Meer informatie en aanmelding over Hardlopen met Reuma?

www.hardlopenmetreuma.nl

Jenneke Bouman Organisatie Hardlopen met Reuma

Fysiotherapie Utrecht Oost

Bloemstraat 65 D, 3581WD Utrecht

T: 030-2341010

j.bouman@fysiopraktijk.nl

