

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

# Runningtherapie

Iedereen die (terug) wil leren genieten van bewegen, kan bij ons terecht voor runningtherapie. Dit zowel voor ultieme beginners die hun stap - of looptechniek willen verbeteren als voor sporters die zich willen voorbereiden op een wedstrijd. Ook mensen met terugkerende blessures kunnen bij ons terecht. We werken in kleine groepen tot maximum 5 mensen, waardoor individuele begeleiding nog steeds centraal staat. Elke week werken we rond een nieuw doel om je motivatie te optimaliseren.

Wat kan je verwachten?

- o Een loop- of stapprogramma, volledig op jou afgestemd
- o Tools om je intrinsieke motivatie om te bewegen te verhogen
- o Begeleiding in grenzen aftasten en verleggen
- o Fysiek en mentaal versterken
- o Verbeteren algemene conditie
- o Verbeteren lichamelijke klachten
- o Positieve ervaring van buiten bewegen in groepsverband

Praktisch

De runningtherapie gaat elke woensdag door op de atletiekpiste in Kortenbergh (Wijngaardstraat 1, 3070 Kortenbergh). We beginnen met een gezamenlijke opwarming, waarna we 30 minuten lopen of stappen naargelang jouw niveau. We eindigen met een cooling down en evaluatie.

De prijs is 100 euro voor 5 sessies.

Meer info op [www.groepspraktijkminneveld.be](http://www.groepspraktijkminneveld.be).

Bron: UiTinVlaanderen.be

## Wanneer

**Woensdag**

van 09 u. tot 10 u.

## Waar

GC Colomba  
Wijngaardstraat 1  
3070 Kortenbergh

## Prijs

Basistarief € 100,00

## Meer info

- tel: 02 757 08 17
- e-mail: [info@groepspraktijkminneveld.be](mailto:info@groepspraktijkminneveld.be)

^ Tobania

Gemeente Kortenbergh  
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenbergh  
T 02 755 30 70, [info@kortenbergh.be](mailto:info@kortenbergh.be)

