

Hardlopen met reuma

Beginners hardloopcursus bij ontstekingsreuma



Hardlopen met reuma

Beginners hardloopcursus bij ontstekingsreuma



**VANAF WOENSDAG 18 APRIL 18.30 UUR
EEN 12-WEEKSE CURSUS
IN HET OLYMPISCH STADION**

**VANAF WOENSDAG 18 APRIL 18.30 UUR
EEN 12-WEEKSE CURSUS
IN HET OLYMPISCH STADION**

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 hardloopprogramma 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 in Amsterdam worden gegeven bij Phanos door Gerard Bouwman: Een enthousiaste en ervaren trainer die wordt ondersteund worden door een deskundige reumatoloog en fysiotherapeut vanuit Reade en het VUmc.

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; fibromyalgie c.q. specifieke chronische pijn. Overleg met je reumatoloog of dit ook iets voor jou is.

Meer informatie over Hardlopen met Reuma?

Jelte Brontsema, Projectleider Hardlopen met Reuma, Reade Amsterdam
Email: j.brontsema@reade.nl, Telefoon: 06-43443336
Op www.hardlopenmetreuma.nl vind je naast meer informatie, ook links naar de nieuwsbrief, Facebook, publicaties en aanmeldmogelijkheden.



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 hardloopprogramma 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 in Amsterdam worden gegeven bij Phanos door Gerard Bouwman: Een enthousiaste en ervaren trainer die wordt ondersteund worden door een deskundige reumatoloog en fysiotherapeut vanuit Reade en het VUmc.

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; fibromyalgie c.q. specifieke chronische pijn. Overleg met je reumatoloog of dit ook iets voor jou is.

Meer informatie over Hardlopen met Reuma?

Jelte Brontsema, Projectleider Hardlopen met Reuma, Reade Amsterdam
Email: j.brontsema@reade.nl, Telefoon: 06-43443336
Op www.hardlopenmetreuma.nl vind je naast meer informatie, ook links naar de nieuwsbrief, Facebook, publicaties en aanmeldmogelijkheden.

