

# Run & Relax



Wil je je fitter voelen?

Wil je je ademhaling onder controle krijgen tijdens het sporten?

Wil je fysiek beter kunnen ontspannen en daarmee meer rust krijgen in je hoofd?

**Schrijf je dan in voor Run & Relax!**

# Run & Relax

Run & Relax bestaat uit een half uur buiten bewegen in een klein groepje (max. 6) of individueel onder begeleiding van een runningtherapeut, tevens oefentherapeut. Aansluitend worden er in de praktijkruimte ademhalings- en ontspanningsoefeningen gedaan. Voorafgaand aan de cursus vindt er een individuele intake plaats.

Ervaring met hardlopen is niet nodig, het gaat om de ervaring om te leren bewegen op een ontspannen manier.

**Doelgroep:** Iedereen die graag wil ervaren dat je door lichamelijke activiteit je mentaal beter kunt voelen.

**Wanneer:** Groepsles: vrijdagochtend  
Individueel/ eigen groep: op aanvraag

**Waar:** STAP Oefentherapie, Peppelweg 146-D

## **Tarieven:**

**Groepsles:**

6 lessen €75,-\*

12 lessen €137,50\* (11+1 gratis)

\*Incl. individuele intake. Betaling middels strippenkaart

**Individueel:**

6 lessen € 240,-\*

## **Informatie:**

Laura Bunnik

06-16273447

[laura@stap-oefentherapie.nl](mailto:laura@stap-oefentherapie.nl)

[www.stap-oefentherapie.nl](http://www.stap-oefentherapie.nl)

**Neem nu contact  
op voor een  
gratis proefles!**



***Kom een stap vooruit!***