

# RUNNINGTHERAPIE

# HARDLOOPTRAINING

# STOELMASSAGE



Stimuleert serotonineproductie, vermindert stress en verbetert de stemming.



Regelmatig bewegen verhoogt conditie en spierkracht, en bevordert slaap. Kortom: gezondheidsbevorderend!



Runningtherapie helpt bij het bereiken van doelen en verhoogt je zelfvertrouwen.



Groepstraining houdt je gemotiveerd en consistent in het hardlopen.



Groepshardlopen vergroot je sociale kring en bevordert saamhorigheid.



Hardlooptraining verbetert mentale helderheid en vermindert stress



Stoelmassage biedt ontspanning door massage van rug, nek, hoofd en armen.



Stoelmassage is flexibel inzetbaar, zoals thuis, op kantoor of bij een evenement.



Stoelmassage wordt gegeven over de kleding en is daardoor gemakkelijk en toegankelijk.



## Wie ben ik?

Mijn naam is Simon Kuyper, gecertificeerd runningtherapeut en stoelmasseur. Ik help individuen en bedrijven graag naar meer vitaliteit en weerbaarheid. Neem contact met me op voor een afspraak of meer info!



06 83 997 264



info@k-oc.nl



Ede, Gelderland

**KUYPER OUTDOOR & COACHING** [www.k-oc.nl](http://www.k-oc.nl)

