



- Wat** Met plezier hardlopen.
- Uit onderzoek is gebleken dat hardlopen een goed middel is om een dip of stress tegen te gaan. Sterker nog: om dit te voorkomen en positiever in het leven te staan. Maar soms kost het moeite van de bank af te komen.
- Pak daarom nu de kans om in uw hardloopschoenen te schieten. Onder begeleiding van een gekwalificeerd trainer kunt u in een groep hardlopen. Ervaring is niet vereist; motivatie tot deelname is wenselijk.
- Doelgroep** Personen vanaf 18 jaar die (regelmatig) moeite hebben om te ontspannen, last hebben van piekeren, somberheid en/of depressie.
- Waar** Vooralsnog is het startpunt bij Gezondheidscentrum Reeshof - Dubbeldamstraat 2-10 te Tilburg. In onderling overleg kan op termijn een andere startlocatie gekozen worden.
- Wanneer** Elke donderdag van 09.30 – 11.00 uur.  
Vooralsnog voor een periode van 8 weken.  
Na 8 weken vindt een evaluatie van de trainingen plaats, waarna bepaald wordt hoe de trainingen worden voortgezet.
- Kosten** € 35,- voor een proefperiode van 8 weken.  
Daarna bedraagt de contributie € 67,- per jaar.
- Inzet van de Meedoenregeling van de gemeente Tilburg is mogelijk (voor betaling van de contributie en/of de aankoop van hardloopschoenen).  
Voor aanvullende informatie zie:  
<https://www.tilburg.nl/inwoners/laag-inkomen/meedoenregeling>
- Aanvullende informatie** Johan Hagenaar (Tilburg Road Runners)  
E-mail: [johan@hdmhagenaar.nl](mailto:johan@hdmhagenaar.nl)  
zie ook: [www.tilburgroadrunners.nl](http://www.tilburgroadrunners.nl)  
of  
Gerthild Tijssen (Gezondheidscentrum Reeshof)  
Tel. 013 – 57 05 510.
- Aanmelden** Johan Hagenaar (Tilburg Road Runners)  
E-mail: [johan@hdmhagenaar.nl](mailto:johan@hdmhagenaar.nl)

*Dit is een samenwerkingsproject van  
Tilburg Road Runners met de huisartspraktijken  
van Gezondheidscentrum Reeshof, Dalem en Tuindorp.*

