

WIE IS JOUW COACH?

Ik heet Marjanne Roël, ben always on the run, neem graag een koude dip ter ontspanning en woon in Baarn. Hardlopen is al jaren mijn spiegel voor het leven. Het helpt mij in balans te zijn, te luisteren naar lichaam en geest en om te gaan met all that's happening in life.

'Running
is mijn
daychanger.'



- Gecertificeerd runningtherapeut
- SPAT Coach
- Kennis/ervaring ggz/jongeren
- Hardlooptrainer
- Sportrustentrainer
- Leefstijl + positieve gezondheid
- Studiecoach

OPBRENGST EN INVESTERING

Hardlopen om je beter te voelen. Dat klinkt simpel en dat is het ook. Tijdens het hardlopen maak je hormonen aan die je **een positief gevoel** geven. Je krijgt ruimte in je hoofd en dat draagt bij aan een heldere blik waarmee je naar je leven kunt kijken en **oplossingen** kunt bedenken die daarvoor misschien niet in zicht waren. Je lijf is als het ware een **fabriek** die je met het juiste programma aanzet tot het maken van stoffen die je helpen.



Je hebt er weinig voor nodig. Motivatie om je beter te voelen, een paar schoenen waar je op kunt rennen en de bereidheid je eigen veters te strikken.

Het tarief hangt af van het traject dat je kiest op inhoud en het aantal trainingen. Of je alleen of samen aan de slag wilt en **jouw persoonlijke situatie**. Er zijn mogelijkheden tot vergoeding vanuit gemeente, jouw zorgverzekering, werkgevers of onderwijsinstelling.

Hardlopen om je beter te voelen

Minder stress, betere prestaties, fitter lijf,
opgeruimd hoofd en beter slapen



RUN YOUR STUDY

Je herkent het misschien wel.

Je wilt goede (studie)resultaten halen, aan je CV werken en ondertussen ook een leuk, sociaal, Instagram-waardig leven leiden. Misschien heb je ook nog een (bij)baan, een gezin of zorg je voor je ouders. De druk om te presteren op allerlei levensgebieden is hoog. En dat geeft wel eens stress. Je rent rondjes in je hoofd, wilt het allemaal goed doen, maar komt geen stap vooruit. Dat kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, fear of missing out (FOMO), somberheid, lichamelijke klachten en stress.

Je kunt (letterlijk) vastlopen in *the school of life*. Of je nu 15 bent of 44.

RUN YOUR STUDY is een 12-weeks programma waarin je gaat hardlopen om je beter te voelen. Hardloopervaring of conditie is niet vereist. Je traint op je eigen niveau in een groep of individueel. Trainingen zijn bij jou in de buurt of in Baarn en omgeving. In 12 weken ben je in staat om 30 minuten aan één stuk te lopen zonder je uitgeput te voelen.

PROGRAMMA & AANPAK IN 4 STAPPEN VOORUIT

1. Start - check in

Eerst maken we kennis. Je vult een vragenlijst in en we doen eventueel een conditietest. Belangrijk is dat we **helder krijgen** wat jouw vraag is. Op basis daarvan maken we samen een plan waarmee we naar stap 2 gaan.

2. Just run it

De trainingen zelf. Elke training bestaat uit **een warming up, een kern en een cooling down**. We lopen 1 à 2 keer samen en 1 keer loop je zelf. We besteden tijdens de training **ook aandacht** aan looptechniek, leefstijl, voeding, slaap en ademhaling.

3. Check - reflect

Tussentijds bespreken we jouw voortgang en checken we of dat **in overeenstemming** is met jouw doelen en verwachtingen. We stellen het plan bij als dat nodig of gewenst is.

4. Run it yourself - check out

De afrondende fase. We kijken **terug en vooruit**, wat heeft het je gebracht? En we bespreken het **vervolg**, hoe kun je hardlopen onderdeel gaan maken van jouw leefstijl en routine?



06 10 39 25 10



info@runyourstudy.nl



www.runyourstudy.nl

