

## Verslag Frame Running clinic in Reade, Amsterdam

door Joske Bax, sporttherapeut

Op maandag 12 december 2022 was het dan zover, de clinic Frame Running bij Reade!! Na een aantal keer contact met Petra en Henriëtte, was het duidelijk: die clinic gaan we doen. Een enorm goed "middel" om mijn collega's en onze revalidanten te laten zien en ervaren.

Na het aankondigen van de clinic via posters, intranet en mail naar extern hadden we een groep van 10 deelnemende revalidanten en daarnaast nog vele belangstellende therapeuten.

De clinic begon met de inspirerende verhalen van Bob, dit prikkelde de deelnemers duidelijk en maakte hen nieuwsgierig naar het ervaren van de voldoening die Bob uit Frame Running haalt. Dit was een erg leuke en uitnodigende start van de clinic.

Er is door alle deelnemers met de frames gelopen of zelfs gerend in de sporthal van het revalidatiecentrum. Voor de meerderheid van de deelnemers was het een ontzettend succesvolle ervaring en er werden uitspraken gedaan als "ik heb in maanden niet meer gevoeld dat mijn hartslag zo omhoog kon gaan".

Na afloop van de clinic waren er meerdere deelnemers geïnteresseerd in het vervolgen van Frame Running. Met een aantal van deze deelnemers hebben we nog een paar keer extra kunnen oefenen, omdat de frames nog een tijdje bij ons bleven staan.

Dank voor deze inspirerende ervaring en op naar een vervolg!!



*P.S. De Frame Running clinic in Reade werd mede mogelijk gemaakt door Dirk Kuyt Foundation en Zorg en Zekerheid*

