

## Lesrooster Opleiding Bewegconsulent 2018

Dag en lestijd : Vrijdag 10.00 – 16.30 uur Locatie: Euroborg, Boumaboulevard 71, 9723 ZS Groningen

Docenten: Gerda Boertien & Gea Hut

Les	Datum	Thema	Onderwerpen
1	12-10-18	Inleiding Sportpsychologie	Gezond en Verantwoord bewegen, voordelen bewegen Begeleidingsvormen die lichamelijke en emotionele aspecten combineren Overwinnen van fysieke en emotionele barrières De rol van de coach
2	02-11-18	Krachtraining	Krachtraining: Algemeen en Specifiek Verschillende doelgroepen waaronder senioren en ouderen Oefeningen  (Basis) Voeding, Slaap en Hormonen
3	23-11-18	Powerwalking  Briskwalking	Looptempo Kilometer Warming up Conditie Outfit  Energiek lopen, gezondheidseffecten, Healthy Ageing, Brein en hormonen; effecten beweging of het tekort aan beweging op onze hersenen
4	14-12-18	Wandelcoaching/ mindwalking	Meditatief wandelen, actief natuur inzetten, mentaal coachen in de natuur, tips, handvatten en tools. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
5	18-01-19	Running therapy	Schema's, revaliderend (hard) lopen, verschillende aandoeningen, anamnese, meetinstrumenten
6	01-02-19	Groepsbegeleiding en individuele begeleiding	Motiveren, groepsdynamica, groepsbeïnvloeding, didactische vaardigheden, groepsprocessen; Basismodel van Tuckman; Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testen, meten en houdingsanalyse</li> <li>• Kettlebell, Foamrolling</li> <li>• Coreoefeningen</li> <li>• Beweegschema's opstellen</li> <li>• Laagdrempelig; gebruik attributen en omgeving</li> </ul>	Gebruik schema's en Tools: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transtheoretisch model</li> <li>• Stages of Change</li> <li>• I Change Model</li> <li>• ASE- Model</li> <li>• Basismodel van Tuckman</li> <li>• Vitaliteit Drieluik</li> <li>• Leefstijlgebieden</li> </ul>
7	15-02-19		Examen: Theorie en Praktijk

Ochtenden : Theorie, leslokaal A plus opleidingen Euroborg Offices Middagen: Praktijk

**Let wel: wijzigingen voorbehouden**