

## Lesrooster Opleiding Bewegconsulent najaar 2020

Dag en lestijd : Vrijdag 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Euroborg, Boumaboulevard 71, 9723 ZS Groningen

Docenten: Gerda Boertien

| Les | Datum    | Thema  | Onderwerpen   |
|-----|----------|--|---|
| 1   | 18-09-20 | Inleiding<br>Sportpsychologie  | Gezond en Verantwoord bewegen, voordelen bewegen<br>Begeleidingsvormen die lichamelijke en emotionele aspecten combineren<br>Overwinnen van fysieke en emotionele barrières<br>De rol van de coach  |
| 2   | 02-10-20 | Krachttraining   | Krachttraining: Algemeen en Specifiek<br>Verschillende doelgroepen waaronder senioren en ouderen<br>Oefeningen<br><br>(Basis) Voeding, Slaap en Hormonen  |
| 3   | 30-10-20 | Powerwalking<br><br>Briskwalking   | Looptempo<br>Kilometer Warming up<br>Conditie<br>Outfit<br><br>Energiek lopen, gezondheidseffecten, Healthy Ageing, Brein en hormonen; effecten beweging of het tekort aan beweging op onze hersenen  |
| 4   | 13-11-20 | Wandelcoaching/<br>mindwalking   | Meditatief wandelen, actief natuur inzetten, mentaal coachen in de natuur, tips, handvatten en tools.<br>Ademhalings- en ontspanningsoefeningen   |
| 5   | 04-12-20 | Running therapy  | Schema's, revaliderend (hard) lopen, verschillende aandoeningen, anamnese, meetinstrumenten   |
| 6   | 22-01-21 | Groepsbegeleiding en<br>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   | 29-01-21 |  | Examen: Theorie en Praktijk   |

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

Let wel: wijzigingen voorbehouden