

Lesrooster Opleiding Bewegingsconsulent voorjaar 2021

Dag en lestijd : vrijdag 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Docenten: Gerda Boertien en Gea Hut

Les	Datum	Thema	Onderwerpen
1	30-04-21	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	14-05-21	Krachttraining	Krachttraining: Algemeen en Specifiek Verschillende doelgroepen waaronder senioren en ouderen Oefeningen (Basis) Voeding, Slaap en Hormonen
3	28-05-21	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	11-06-21	Wandelcoaching/ mindwalking	Meditatief wandelen, actief natuur inzetten, mentaal coachen in de natuur, tips, handvatten en tools. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
5	25-06-21	Running therapy	Schema's, revaliderend (hard) lopen, verschillende aandoeningen, anamnese, meetinstrumenten
6	09-07-21	Groepsbegeleiding en individuele begeleiding	Motiveren, groepsdynamica, groepsbeïnvloeding, didactische vaardigheden, groepsprocessen; Basismodel van Tuckman; Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning
		<ul style="list-style-type: none"> • Testen, meten en houdingsanalyse • Kettlebell, Foamrolling • Coreoefeningen • Beweegschema's opstellen • Laagdrempelig; gebruik attributen en omgeving 	Gebruik schema's en Tools: <ul style="list-style-type: none"> • Transtheoretisch model • Stages of Change • I Change Model • ASE- Model • Basismodel van Tuckman • Vitaliteit Drieluik • Leefstijlgebieden
7	16-07-21		Examen: Theorie en Praktijk

Ochtenden : Theorie Middagen: Praktijk

Let wel: wijzigingen voorbehouden