

Lesrooster Leefstijlcoach 2026 – 2027 Instroommomenten

Lesdag: Zaterdag Tijd: 10.00 – 16.00 uur Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33

Lesdag-	Modules	Datum	Opleidingen en onderwerpen	Totaal:20 lesdagen
	Counseling	*****	Stressmanagement	4
1		07-11-26	Stress; positief en negatief Stressoren	
2		21-11-26	Omgaan met stress en (werk)druk Emoties en Gevoelens	
3		05-12-26	Stressgerelateerde ziekten/- aandoeningen	
4		19-12-26	Coping strategieën – Timemanagement	
	Voeding & Beweging		Voedingsleer	3
5		09-01-27	Het menselijk lichaam Spijsvertering en Stofwisseling	
6	Themadag	23-01-27	Voedingspsychologie – Psyche & Gewicht – Emotie Eten – Hersen Darm As	
7		06-02-27	Macro- en micronutriënten Energieverbruik en energieopname Voedingsvoorlichting -Voedingsnormen en richtlijnen Voedingsanamnese en Voedingsplan/ -schema opstellen	
			Beweging	2
8		06-03-27	Beweging werkt Sportpsychologie Inactiviteit doelgroepen	
9		20-03-27	Functionele testen en metingen Beweegschema opstellen	
	Gezondheid & Vitaliteit			2
10		03-04-27	Slaapcoaching	
11	Themadag	17-04-27	Hormoonstelsel & Stofwisseling Themadag Vrouwen & hormoonhuishouding	

Vervolg Module Coachen vanuit positieve psychologie – 9 lesdagen

Instromen per module is mogelijk.

Zie lesrooster Start voorjaar 2027