Balans en stabiliteitstraining

Cursusprogramma

14 en 28 sept., 12 okt. en 9 nov. 2016 te Heerenveen

Wij behouden ons voor kleine wijzigingen aan te brengen in dit programma wanneer het leerproces dit vraagt.

Kleding:
We gaan veel praktijk doen. Kies dus soepel zittende kleding. NB houdt er rekening mee dat er veel in onderkleding gewerkt zal worden. Mogelijk neemt u een badlaken mee!

Locatie:
Fletcher Hotel-Restaurant Heidehof
Golflaan 1
8445 SR Heerenveen
Tel.: +31(0)513 630 200

U bent bereikbaar onder nummer: 0513-627165 / 06-12320160 (alleen te gebruiken voor bereikbaarheid tijdens de lessen)

Dag 1: 14 september 2016

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	kennismaking
09.30 uur - 10.45 uur:	theoretische praktijk balanceren
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	vervolg praktijk balanceren en sturen
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie balans en motorcontrol
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk waarnemen
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk regelruimte en ademhaling
17.15 uur:	afsluiting

Aantal contacturen / studiebelasting:7, alsmede 1,5 uur voorbereiden en 1,5 uur zelfstudie

Dag 2: 28 september 2016 **NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!**

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	evaluatie
09.30 uur - 10.45 uur:	theoretische praktijk steunen
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	vervolg praktijk steunen; brugoefeningen in alle richtingen
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie steunoefeningen
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk downgraden
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk regelruimte en ademruimte tijdens steunen
17.15 uur:	afsluiting

Aantal contacturen / studiebelasting:7, alsmede 3,5 uur voorbereiden en 1,5 uur zelfstudie

Dag 3: 12 oktober 2016 **NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!**

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 09.30 uur:	evaluatie
09.30 uur - 10.45 uur:	theoretische praktijk verkennen vrij bewegende heup
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	vervolg praktijk oefentherapie ten dienste van bekkenpijn en dysfunctie
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie buikdruk en fascieverloop
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk psoas en ademhaling
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk multifidi
17.15 uur:	afsluiting

Aantal contacturen / studiebelasting:7, alsmede 1,5 uur voorbereiden en 2 uur zelfstudie

Dag 4: 9 november 2016 **NEEM OP DEZE DAG UW EIGEN BAL MEE!**

08.45 uur - 09.00 uur:	ontvangst
09.00 uur - 10.15 uur:	evaluatie en bespreking literatuur (discussie huiswerk)
10.15 uur - 10.45 uur	theoretische praktijk actief insufficiënt instellen globale musculatuur
10.45 uur - 11.00 uur:	koffie
11.00 uur - 12.30 uur:	praktijk bovenste extremiteit
12.30 uur - 13.15 uur:	lunch (uw lunchpakket mag thuisblijven)
13.15 uur - 14.00 uur:	theorie ketenwerking en fascieverloop
14.00 uur - 15.00 uur:	praktijk onderste extremiteit
15.00 uur - 15.15 uur:	thee
15.15 uur - 17.15 uur:	praktijk onderste extremiteit
17.15 uur:	afsluiting cursus

Aantal contacturen / studiebelasting:7, alsmede 1,5 uur voorbereiden en 1 uur zelfstudie

Voorbereiding:
Om de tijd die we aan theorie gebruiken zo veel mogelijk te beperken en veel in de praktijk bezig te kunnen zijn, wil ik u vragen van te voren het artikel 'Stabiliteitstraining volgens het balansconcept, een praktische benadering, door Chris Groothoff, TIGRA-Heerenveen' te lezen.

Dit artikel is te downloaden via de website www.tigraheerenveen.nl/balans-en-stabiliteit-4daags / Klik HIER voor een PDF met informatie ter voorbereiding op de cursus

U kunt ook onderstaande link aanklikken.

http://www.tigraheerenveen.nl/upload/fc0b70c7-8bcc-4185-b03d-316afda50689.pdf

De overige literatuur en naslagwerk is ook te vinden op onze site:

Ga naar www.tigraheerenveen.nl/bestanden

Gebruikersnaam: tigra
Wachtwoord: bestanden