

Intensiteit van training bij ouderen

Programma:

14.00 inleiding, doelstellingen

Intensiteit van training bij ouderen

Kracht theorie + workshop + voorbeelden

16.00 pauze

Balans theorie + workshop + voorbeelden

17.45-18.15 diner

Snelheid en uithouding theorie + workshop + voorbeelden

Red-flags, zijn er medisch gevolgen?

Hulpmiddelen om intensiteit te verhogen:

- Motivatie

19.30 pauze

- Testschalen + workshop

- Normaal waarden

GAPP

vragen, evaluatie formulier, aanwezigheidsattest

21.00 Einde