



## Inhoud opleidingscursus runningtherapeut:

- Trainingsleer in functie van runningtherapie
  - Basis **verantwoorde running begeleiding**
    - Trainingsinspanningsfysiologie
    - Begeleiding - & trainingsmiddelen RT
    - Plannen en opstellen aangepast trainingsplan voor runningtherapie en voor hoger niveau
    - vaststellen individuele fitheidstoestand
    - aangepaste intensiteit kunnen toepassen in de praktijk
    - loopblessure preventieve runningtherapie
  - Motivationeel coachen
- Runningtherapie, psychologie, psychotherapie & medische werkingsmechanismen
  - **Psychotherapie** & runningtherapie, plaats & werking in het behandelingsaanbod
  - **Medische** benadering en werkingsmechanismen
  - Voeding en gezonde sportvoeding
  - **Toepassen** in ambulante & niet ambulante context
  - **Burn-out**, wat is het, hoe herkennen, hoe herstellen
  - **Hartcoherentie**, aandacht voor ademen
- Algemeen
  - actieplan coaching praktijk runningtherapie
  - toelichtingen en eindevaluatie
- Documentatie
  - Uitgebreide cursusteksten met intake documenten, schema's en opgave relevante werken en studies.  
Praktische documenten in digitale vorm zoals presentaties, intake formulieren, schema's en berekeningsmodules.
- **Stage en zelfstudie:**
  - Stageopdracht (begeleiden van minimum een persoon)
  - Zelfstudieopdracht.

### Docenten:

De opleiding wordt gegeven door een multidisciplinair docententeam dat bestaat uit: professor, hoogleraar (FaBeR Leuven), psychotherapeut, sportarts, master L.O., psychomotorisch therapeut, hartcoherentiecoach, gediplomeerde running coach.