Programma

In deze cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

* Demografische veranderingen
* Normale veroudering
* Fysiologie bij de ouder wordende mens
* Inspanningstesten bij ouderen
* Trainingsprincipes en -richtlijnen
* Inspanningsfysiologietraining bij ouderen
* Doorstroom naar regulier beweegaanbod