

W.H.A. Opleiding tot Floor[®]-Fysio EDITIE 3

Programma DAG 1

Vrijdag 12 februari 2021 (LOCATIE PAPENDAL, ARNHEM)				
08.30	-	09.00	uur	INLOOP: Warm welkom met koffie en thee. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
09.00	-	10.45	uur	INLEIDING: Introductie in de opleiding tot Floor [®] -Fysio en het product Floor [®] . Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
10.45	-	11.00	uur	PAUZE
11.00	-	12.30	uur	INLEIDING (VERVOLG): Introductie in de opleiding tot Floor [®] -Fysio en het product Floor [®] . Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
12.30	-	13.30	uur	LUNCH Gezonde lunch en even 'luchten'.
13.30	-	15.30	uur	VERLOSKUNDE: Marlies neemt je verder mee in de fysiologie peripartum met volop de gelegenheid tot het stellen van vragen n.a.v. het theoriemateriaal. Marlies Koers, verloskundige
15.30	-	15.45	uur	PAUZE
15.45	-	17.45	uur	BEKKEN/ BEKKENBODEM: Als iemand je de state of the art op het gebied van het bekken en de bekkenbodem peripartum kan vertellen, dan is dat natuurlijk Marijke. Stel haar al je vragen n.a.v. het ook door haar en door Helga Hentzepeter geschreven theoriemateriaal. Helga zie je terug op Praktijkdag 4. Marijke Slieker- ten Hove, bekkenfysiotherapeut
17.45	-	19.00	uur	DINER: Lekkere maaltijd en daarna even relaxen
19.00	-	21.00	uur	CASUISTIEK: Aan de hand van praktijkvoorbeelden ga je in groepjes aan de slag met trainingsleer, groepsdynamica en didactiek. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
21.00	-	?	uur	INFORMELE BORREL: In de bar gebeuren altijd de mooiste dingen op Papendal, dus we hopen dat je er voor kiest om te overnachten en samen met ons daar nog een paar gezellige uurtjes door te brengen.

W.H.A. Opleiding tot Floor[®]-Fysio EDITIE 3

Programma DAG 2

Zaterdag 13 februari 2021 (LOCATIE PAPENDAL, ARNHEM)				
08.00	-	09.00	uur	OUTDOORTRAINING: Morning-workout met Ellen. Buiten in de bossen van Papendal. Je hoeft nog niets, alleen maar lekker meedoen. Ellen Aalpoel
09.00	-	10.00	uur	PAUZE: Gelegenheid tot eten, drinken en opfrissen.
10.00	-	12.00	uur	STRESSMANAGEMENT: Jeroen neemt je verder mee langs de mentale aspecten peripartum en je hebt volop de gelegenheid tot het stellen van vragen n.a.v. het theoriemateriaal. Jeroen Nieuwenhof, psychosomatisch fysiotherapeut
12.00	-	13.00	uur	LUNCH: Gezonde lunch en even 'luchten'.
13.00	-	15.00	uur	GYNAECOLOGIE: Linde neemt je verder mee in de pathologie peripartum. Er is volop de gelegenheid tot het stellen van vragen n.a.v. het theoriemateriaal. Linde van Genugten, gynaecoloog
15.00	-	15.15	uur	PAUZE
15.15	-	17.15	uur	VOEDING: Linda neemt je verder mee langs de zin en onzin op voedingsgebied peripartum. Ook hier weer volop de gelegenheid tot het stellen van vragen n.a.v. het theoriemateriaal. Linda Rodenburg, diëtiste
17.15	-	18.00	uur	EVALUATIE EN AFRONDING Ellen Aalpoel & Miriam Hockx

W.H.A. Opleiding tot Floor[®]-Fysio EDITIE 3

Programma DAG 3

Dinsdag 16 maart 2021 (LOCATIE PAPENDAL, ARNHEM)				
08.30	-	10.00	uur	GROEPSDYNAMICA & DIDACTIEK: Werken met groepen vraagt om extra voelsprietten en extra vaardigheden. In dit college de praktijk bij de theorie die je vooraf al hebt gelezen. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
10.00	-	10.15	uur	PAUZE
10.15	-	12.15	uur	BEVALLINGSVOORBEREIDING (1): We 'gebruiken' jullie als onze groep zwangeren met (bevallings-)partner en bereiden jullie in 2 uur voor op de geboorte van een kindje. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
12.15	-	13.15	uur	LUNCH: Gezonde lunch en even 'luchten'.
13.15	-	14.45	uur	BEVALLINGSVOORBEREIDING (2): Wat we jullie vanochtend hebben laten zien, diepen we verder uit. We nemen je mee in de theorieën en verklaringen achter het verhaal naar de klant. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
14.45	-	15.00	uur	PAUZE
15.00	-	16.00	uur	BEVALLINGSVOORBEREIDING (3): Met alle kennis van vandaag kun je nu zelf ook bevallingsvoorbereiding geven. Met kleine oefenvormen ga je hier dit uur zelf mee aan de slag. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx
16.00	-	17.00	uur	BEVALLINGSVOORBEREIDING (4): In dit laatste uur krijg je zinvolle tips hoe je jouw bevallingsvoorbereiding kunt organiseren binnen je lessen, binnen je werksetting, binnen je regio en binnen de keten van geboortezorgprofessionals waarin je straks werkzaam bent. Ellen Aalpoel & Miriam Hockx

W.H.A. Opleiding tot Floor[®]-Fysio EDITIE 3

Programma DAG 4

Zaterdag 10 april 2021 (LOCATIE SPORTCENTRUM ANTVELINK, DEVENTER)				
08.30	-	10.00	uur	<p>TRAININGSLEER IN DE PRAKTIJK: Op dag 1 ben je aan de hand van casuïstiek al bezig geweest met trainingsleer peripartum. Floor[®] is geen bezigheidstherapie, er wordt door iedereen -op haar eigen niveau- echt getraind. Dat is best een kunst en daar gaan we in deze les verder mee aan de slag. We laten je diverse oefeningen en aandachtspunten zien. We gaan dieper in op inspanningsfysiologie en de functionele anatomie van o.a. de buikwand (echoapparatuur is aanwezig). We beginnen klein en subtiel met Helga deze ochtend en maken het in de loop van de dag groter en functioneler.</p> <p>Helga Hentzepeter</p>
10.00	-	10.15	uur	PAUZE
10.15	-	12.15	uur	<p>TRAINING ZONDER APPARATUUR BINNEN: In deze twee uur ga je in kleine groepjes zelf een training opzetten en uitvoeren. Zonder fitnessapparatuur, maar binnen in de vrije ruimte en met klein oefenmateriaal.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
12.15	-	13.15	uur	LUNCH: Gezonde lunch en even 'luchten'.
13.15	-	14.45	uur	<p>TRAINING MET APPARATUUR: In deze les gaan we daar verder mee aan de slag. We laten je in twee groepen diverse oefeningen en aandachtspunten zien m.b.t. het trainen op fitnessapparatuur.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
14.45	-	15.00	uur	PAUZE
15.00	-	16.00	uur	<p>TRAINING BUITEN: In dit uur nemen we je net als op Praktijkdag 1 nogmaals mee naar buiten om zelf een training te ervaren.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
16.00	-	17.00	uur	<p>TRAINING BUITEN: En tot slot ga je in dit laatste uur zelf a.d.h.v. diverse praktijkopdrachten een training opzetten voor buiten.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>

W.H.A. Opleiding tot Floor[®]-Fysio EDITIE 3

Programma DAG 5

Vrijdag 21 mei 2021 (LOCATIE PAPENDAL, ARNHEM)				
08.30	-	10.00	uur	<p>PRAKTIJK DEMO'S: Aan de hand van opdrachtkaarten laat je zien waartoe je nu in de praktijk in staat bent op het gebied van in- en outdoor trainen en van bevallingsvoorbereiding. Je kunt niet slagen of zakken. Wel krijg je tips en tops.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
10.00	-	10.15	uur	PAUZE
10.15	-	12.15	uur	<p>PRAKTIJK DEMO'S (VERVOLG): Aan de hand van opdrachtkaarten laat je zien waartoe je nu in de praktijk in staat bent op het gebied van in- en outdoor trainen en van bevallingsvoorbereiding. Je kunt niet slagen of zakken. Wel krijg je tips en tops.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
12.15	-	13.15	uur	LUNCH: Gezonde lunch en even 'luchten'.
13.15	-	15.15	uur	<p>PRAKTIJK DEMO'S (VERVOLG): Aan de hand van opdrachtkaarten laat je zien waartoe je nu in de praktijk in staat bent op het gebied van in- en outdoor trainen en van bevallingsvoorbereiding. Je kunt niet slagen of zakken. Wel krijg je tips en tops.</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
15.15	-	15.30	uur	PAUZE
15.30	-	16.30	uur	<p>*SOME SPARKLES FOR WHEREVER YOU GO*</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>
16.30	-	17.00	uur	<p>EVALUATIE EN AFRONDING</p> <p>Ellen Aalpoel & Miriam Hockx</p>