

## Opleiding runningtherapeut 2021 Programma

ONLINE zaterdag 11-09-2021 van 09.30 u tot 12.00 u

### **Runningtherapie en gezond bewegen, gezond sporten**

Runningtherapie trainingsleer:

- Optimale planning en intensiteit bepaling,
- Gezond bewegen
- Hoe de nieuwste digitale middelen gebruiken ter ondersteuning van gezond leven, gezond sporten.
- Trainingsload management, belasting en belastbaarheid bewaken

Docent: Pieter Hélin, master LO, product specialist activity tracking, monitoring herstel en trainingsload management.

ONLINE zaterdag 18-09-2021 van 09.30 u – 12.30 u

### **Runningtherapie ambuland & zorgcentrum Ademhalen en hartcoherentie.**

Docent: Liesbeth Buytaert master L.O., psychomotorische therapeut, hartcoherentiecoach

### **Zelfstudie en stageopdracht**

Praktische informatie en doelstelling

Spreeker: Michael Nicasi organisatieteam Runningtherapie opleiding

ONLINE zaterdag 25-09-2021 - 09.30 u tot 12.30 u

### **Runningtherapie medische benadering**

- Contra-indicaties - Fysiologische effecten
- Psychische problemen en lopen - Psychopharmaca
- Letsels... belastbaarheid van de patiënt (atleet), preventie
- Sportvoeding

Docent: Sportarts, huisarts dr. Guy De Schutter, Screening Medisch Advies Revalidatie Training in de Sport. Diensthoofd Sportmedisch Adviescentrum Defensie & stichtend lid, Kernbestuur SKA (Sport- en Keuringsartsen)

ONLINE zaterdag 9 oktober 2021 van 09.30u tot 12.30 u

### **Theorie trainingsleer deel 1**

Trainingsvormen - inspanningstesten - opstellen schema en planning

### **Psychologische en andere werkingsmechanismen runningtherapie Runningtherapie in functie van specifieke doelgroepen**

Docent: Ief Nicasi, psychotherapeut, seksuoloog

Zaterdag 16 oktober 2021 – 09.30 u tot 17.30 u

**OFFLINE met fysieke aanwezigheid**

Locatie USC KU Leuven - Heverlee

**Runningtherapie trainingsleer theorie en praktijk**

**Theorie trainingsleer deel 2**

Trainingsvormen - inspanningstesten - opstellen schema en planning

**Fittesten en inspanningstesten praktijk**

Ambulant en zorgcentrum

**Praktijk runningtherapie: demo les**

Optimale WU en cooling down, blessurepreventieve oefeningen

Docententeam runningtherapie opleidingen trainingsleer

ONLINE zaterdag 20-11-2021 van 09.30 u tot 12.30 u

**Motivationaleel coachen** vanuit de persoon en de omgeving.

Spreker: Professor Filip Boen, Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid, Departement Bewegingswetenschappen. Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (FaBeR) - KU Leuven

**Afronden, vraagstelling, evaluatie**

Spreker: Michael Nicasi organisatieteam Runningtherapie opleiding

