

---

## *Programma*

---

- 10min — Voorstellen en doelen bespreken
- 30min — Demonstratie en filmpjes
- 40min — Theorie: historie, technische aspecten, natuurkundige aspecten, trainingsleer en validiteit en betrouwbaarheid
- 40min — Praktijk: veiligheid, instructies, techniek, basis oefeningen
- 60min — Theorie: trainingseffecten, praktische implicaties, trainingsvariabelen
- 60min — Praktijk: behandelplan opstellen, variaties in oefenstof