

Intensiteit van training bij ouderen

9:00-16:30

Programma:

9:00 Inleiding, doelstellingen

Intensiteit van training bij ouderen

Kracht theorie + workshop + voorbeelden

11.00-11.15 *pauze*

Balans theorie + workshop + voorbeelden

12.30-13.15 *lunch*

Snelheid en uithouding theorie + workshop + voorbeelden

14.30-14.45 *pauze*

Functionele training + functionele fit-o-meter

Red-flags, zijn er medisch gevolgen?

Hulpmiddelen om intensiteit te verhogen:

- Motivatie
- Testschalen + workshop
- Normaal waarden

Geriatric Activation Program Pellenberg

vragen

16:30 **Einde**