

# 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
- Trainingseffecten bij ouderen
- Doorstroom naar regulier beweegaanbod