



Jean-René's health courses  
www.healthcourses.nl

# FUNCTIONEEL TRAINEN

*-Exercise is medicine-*

€ 175,-  
incl. lunch

## DAGINDELING

09:00 - 09:30 *Welkom en introductie*

09:30 - 10:15 *Waarom "Exercise is medicine"? Vanuit maatschappelijk & therapeutisch perspectief*

10:15 - 11:00 *Functioneel trainen: mobiliteit toename*

11:00 - 11:15 *Koffiepauze*

11:15 - 12:00 *Pijn & pijnmodulatie door bewegen (Exercise Induced Hypoalgesia)*

12:00 - 12:30 *Invloed van verwachtingen & communicatie*

12:30 - 13:15 *Lunchpauze*

13:15 - 14:15 *Human motor control & motor learning praktisch belicht*

14:15 - 15:30 *Functioneel trainen: Onderste kwadrant inspiratie in de praktijk*

15:30 - 16:45 *Functioneel trainen: Bovenste kwadrant inspiratie in de praktijk*

16:45 - 17:00 *Evaluatie en afsluiting*

**DOCENT: Jean-René Ruitenbeek**

# 13 NOVEMBER

LOCATIE: DE ROBIJN - MOLENWEG 3 - SWALMEN

ACCREDITATIE: 7 punten (KNGF) - 7 punten (Keurmerk)