



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

27 FEBRUARI || 17 APRIL

GEMEENSCHAPSHUIS DE ROBIJN - SWALMEN

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