

**OPLEIDING en PRAKTIJKDAG - RUNNING ALS THERAPIE?
Running effecten – planning & sturing – running praktijk
Zaterdag 11 mei 2019 - Universitair Sportcentrum Leuven.**

Voormiddag praktijkworkshop Running als therapie bij angst en depressie
Namiddag trainingsload management & praktijk running

VOORMIDDAG - 09u30 tot 11u00 - Running als therapie?

Running effecten bij angst en depressie

Na een korte theoretische inleiding (toelichting praktijk studie EBP) wordt in het praktijkdeel ingegaan op de vraag hoe een specifieke benadering kan ingevuld worden.

11u00 – 12u00 verdediging, toelichting eindwerken

Groepstoelichting stageopdracht door cursisten RT opleiding. Dit deel is geen onderdeel van de bijscholing maar kan vrijwillig bijgewoond worden of is een vrij moment of kennismakingsmoment met de werking en structuur van IALA vzw.

12u00 tot 13u00 middag broodjeslunch

NAMIDDAG - 13u00 tot 17u30 – Theorie en praktijk met stagemoment

Theorie: de effecten van een 12 weken running schema (fysisch en psychisch).

Training load management - blessure risico verlagen door juiste bijsturing.

Praktijk running:

Specifieke praktijkoefening naar verschillende niveaugroepen toe.

Met vooral nadruk op warming-up en cooling down oefeningen.

Met micro teaching door de deelnemers.

Aanwezigheidsattest wordt afgeleverd.

Deelnameprijs 55 € per onderdeel, 35 € voor RT.be leden
Deelname heel de dag 90 €, broodjesmaaltijd inbegrepen.

Inschrijven en info: meer info en inschrijven via mail aan info@runningtherapie.be met opgave naam en voornaam en contactgegevens.

Accreditatie Pro-Q-Kine voor beide onderwerpen (als kine kan je online inschrijven via Pro-Q-Kine).

Graag betaling na ontvangst van de inschrijfbevestiging.

Docenten

Praktijk: Els Van Den Noortgate, Veva De Samblanx,
Kiné, fasciatherapeuten, runningtherapeuten.

Patrick Vleminckx, Runningtherapeut, running coach, initiator running

Tom Vankemmel, Lector L.O., Personal & Physical Coach, BOV-coach

Michael Nicasi.

Organisatie - coördinatie Michael Nicasi michael.nicasi@telenet.be



IALA vzw – 2288 Grobbendonk-Bouwel
Nationaal nummer: 0890.140.492
www.runningtherapie.be